اختبر نفسك على الموضوع الأوّل

	:ق:	أمام العبارة غير الصحيد	رة الصحيحة وعلامة (🗶)	ضع علامة (🖊) أمام العبا	
(١- تُعتبَر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني.				
()	حيواني والنباتي.	بدأن تحتوي على البروتين ال	٢- الوجبة الغذائية الصحّية لا	
()		نون يأكلون منتجات الألبان.	٣- الأشخاص النباتيون المتواز	
()	يدًا للبروتين.		٤- مكسرات البندق من البدائل	
()		على دهون غير صحِّية.	٥- تحتوي المُنتَجات الحيوانية	
()		هضم.	٦- تساعد اللحوم على عملية ال	
			يلي:) اختر الإجابة الصحيحة ممًّا	
			فضل مصدر للبروتين النباتي	١- تُعدُّأ	
	د) منتجات الألبان	(جـ) اللحوم ((ب) البقوليات	(أ) الخضراوات	
			يسب يسبب أمراض الن	٢- الإفراط في تناول	
	(د) المُنتَجات الحيوانية	(جـ) البقوليات ((ب) الخضراوات	(أ) الفاكهة	
		• •••		٣- الوجبة النباتية الصِّرْف تح	
	(د) البيض	(جـ) الدجاج	(ب) الأرز	(أ) اللحوم	
	حيوانية.	باتية عوضًا عن البروتينات ال	هي التي تختار بدائل نب	٤- الشخصية	
	(د) الجذابة	(جـ) النباتية	(ب) العصبية	(أ) العاطفية	
			من البدائل النباتية.	٥- تُعتبَر	
	(د) الأجبان البيضاء	(جـ) الأسماك المقلية	(ب) الحبوب الكاملة	(أ) اللحوم المشوية	
		ب	الخضراء يساعد على الشعور	٦- تناول الخضراوات الورقية	
	(د) التوتر	(جـ) الغضب	(ب) الحزن	(أ) الاسترخاء	
			بين القوسين:	العبارات الأتية ممًّا ﴿ الْعبارات الأتية ممًّا	
	لصُّرْف)	اي - اللحوم - النباتيون ا	النباتيون المتوازنون – الش	(البقوليات -	
		and the same and the	على دهون غير صحِّية.	١- تحتوي	
		، يُطلَق عليهم	اللحوم ولكنهم يأكلون البيض	٢- الأشخاص الذين لا يأكلون	
	the state of the state of the	للجسم. أما الماليات	من البدائل النباتية المفيدة	٣- تُعتبَر	
		٠	منتجات من مصدر حيواني ه	٤- الأشخاص الذين لا يأكلون	



اختبر نفسك على الموضوع الثاني

	ضع علامة (🖊) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (🕊) أمام العبارة غير الصحيحة:
(١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون.
(٢- شُرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.
(٣- يوجد العديد من البدائل الصحِّية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة.
(٤- يُفضَّل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحِّية.
	٥- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة.
(٦- تناوُل كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحِّي لأجسامنا.
	اختر الإجابة الصحيحة ممًّا يلي:
	١- تُعتبَر مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
	(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (جـ) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة
	٢- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم
	(أ) سعداء (ب) نائمين (جـ) غاضبين (د) متشائمين (۲) متشائمين (۳) متشائمين (۲) متشائمين (۳) متشائمين (۱) متشائم
	٤- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبةمن الدهون والسكّر والملح.
	(أ) منخفضة (ب) عالية المنفضة (د) متوسطة (د) متوسطة
	٥- تناوُل وجبات تحتوي على نسبة عالية من يضر بصحة الإنسان.
	(أ) الألياف (د) الفيتامينات (جـ) الكالسيوم (د) الدمون
	٦- يُعتبَر من العادات غير الصحِّية التي يتَّبعها الناس المستسلس على العادات غير الصحِّية
	(أ) تناوُل الفاكهة (ب) شُرب المياه الغازية (جـ) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة
	أكمل العبارات الأتية ممًّا بين القوسين:
	(المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)
	١- لا يُفضَّل شُرب بعد الأكل مباشرة.
	٢- تُعدُّ من الوجبات السريعة.
	٣- تحتويعلى نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكّر.
	٤- يُعتبَر من الوجبات الصحّية للإنسان.



تدريبات سالح التلميذ على الموضوعين الأوَّل والثاني

﴿ ﴾ ضع علامة (✔) امام العبارة الصحيحة وعلامة (◘) امام العباره عير الصحيت.				
	 ١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. ٢- الإفراط في تناوُل الفاكهة يسبب أمراض القلب. ٣- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. 			
)		ت والمعادن والألياف.	٤- توفِّر الخضراوات الفيتامينا	
		تبر من البدائل النباتية.	٥- المكسرات والخضراوات تُع	
	أكثر من البروتين النباتي.	توي على بروتين حيواني	٦- الوجبة المغذيّة لا بد أن تح	
		ا يلي:	🕈 اختر الإجابة الصحيحة ممًّا	
		من البروتينات الحيوانيا	١- يُعتبَر	
(د) الخس	(جــ) الفراولة	(ب) البسلة	(أ) البيض	
	لية من الملح وسريعة التحضير	تحتوي على نسبة عا	٢- الوجبات	
(د) الجيدة	(جـ) المفيدة	(ب) السريعة	(أ) الصّحية	
	من البروتين الحيوا	نسبة بروتين	٣- البدائل النباتية تحتوي على	
(د) ضخمة	(جــ) أقل	(ب) متساوية	(أ) أعلى	
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	على نسبة كبيرة من	٤- الوجبات السريعة تحتوي.	
(د) السعرات الحرارية	(جــ) المعادن	(ب) الفيتامينات	(أ) الطعام الصِّحِّي	
ر د) حدراري		تحتوي على دهون	٥- المُنتَجات	
(د) الحيوانية	(ج) الورقية	(ب) الصناعية	(أ) النباتية به النباتية	
ر د) الحيوانية		بات السريعة ما عدا	٦- كل ممًّا يلي يُعتبر من الوج	
(د) البرجر المقلي	ج) البطاطس المقلية	(ب) الدجاج المقلي	(أ) الفاكهة	
		بين القوسين:	العبارات الآتية ممًّا ﴿ الْمُعِارِاتُ الْآتِيةُ مَمًّا	
	(النباتية - المياه - النباتيون الصُرْف - السريعة - البيتزا)			
	ن منتجات من أي مم ،	هم الذين لا بأكلور	ا - الاشحاص	
	۱- الأشخاصهم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني. ۲- يُفضَّل تناوُل الوجبات الصحِّية عن الوجبات			
٤- تُعتبَر من الوجبات سريعة التحضير وغير صحِّية.				



اختبر نفسك على الموضوع الثالث

ىيحة:	%) أمام العبارة غير الصد	بارة الصحيحة وعلامة (ضع علامة (١٠٠٠) أمام الع
١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء.			
٢- عرض الطعام بشكل جذَّاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي.			
)			٣- يتم تخزين جميع الأنواع
)			٤- وجود الشهادة الصحّية لا
٥- ترتيب الرفوف بشكل جذًّاب من طُرق عرض السلع الناجحة.			
)			٦- درجة الحرارة من الأشياء
		مًّا يلى:	 ۲) اختر الإجابة الصحيحة م
رات.	يحمي الطعام من الحش		١- وضع الطعام في خزائن
(د) حديدية	- (جـ) مكشوفة	(ب) زجاجية	(أ) خشبية
		لحماية الط	٢- لا بد من استخدام
(د) أكياس التغليف	(جـ) أكياس القمامة	(ب) ورق المجلات	(أ) ورق الطابعة
	الانتباه.		٣- تقديم الطعام في أطباق
(د) تفریق	(جـ) توزيع	(ب) تشتیت	(أ) جذب
ىلى جدران المقصف.		لمقصف يجب وضع صور ا	٤- عند عرض الطعام في ا
(د) الضار	(جــ) الصحِّي	(ب) غير الصحِّي	(أ) الفاسد
	- عند تخزينه في م	م في درجة حرارة	٥- يجب الاحتفاظ بالطعا،
(د) مناسبة	- (جـ) الغليان	(ب) منخفضة	(أ) عالية
	, صحَّة وسلامة الطعام والعاما	يضمن	٦- وضع صورة الشهادة .
- (د) العلمية	(جــ) الصحِّية	(ب) البنكية	(أ) الجامعية
	The state of the s	يمًّا بين القوسين:	العبارات الأتية والمعارات الأتية و
صحّبة)	رات - الإبداعي - الشهادة ال	ِ المُعبَّاة - عبوات - الحش	(غیر
	لطعام بشكل جذًّاب وسليم.	يساعد على عرض ا	١- التفكير
		ةداخ	
رى للأطعمة العاردة.	للأطعمة الساخنة وأخ	بب تخصيص	٣- عند تخزين الطعام يـ
Contract Calletin	عام من التعرُّض لـ	واجهة الزجاجية تحمي الط	٤- خزائن الطعام ذات ال

الدرس التئول، _ بدائل الله وم من النواله والنفروات مصادرهم تازة للالساف أهمنها ساعدف عملية الهمزم ليستقال من فساطر الإصابة بأمراض القلب هبية الحرزرات الورقية الحضراي ١- تنظرم عمليات الجاز الهضول عمر نساعدف مسطر منعظر الدم . به الوقاية من هشاسة العظرام ه وفعر الدم عمر نساهد على الإسترضاء . البرونسيات وأنواء حي البروتبيات اليواني البروتسنان السناسة البقوليا توالحبوب اللح وجوصتجات الذلباني والمأكول تالمرية (السلع) ب ميزان البروسيات الدواسة (المصدر ويواف): ع الله والمانواعوا البيض المأكولات البورية الظلم ومتباتعا: ما المناف المهدولة المنافعة العلادة المنافعة العلادة المنافعة المنافع لى أخطار تناولالسخات الحدوانة لكرة. ن خنوف على دهون غيرصحب عدادار حاسة مرضة على العدى العوس المعزطة تربيمن حطرالتمرابة بأمراض القلب والسعنة أطعزطة



ولعده المخامريه كتناأن افتار بدائل بنايية عوض ألهب البرونت ات الحدوانة أنواع مسه ب حذا لمعظ الدينة خاص التي تتناول الروتسيد؛ شخص سات متواز ن شخص ساقموف الداخل الدوروكنة 4 لديالامنتيان مسر قدىأ كل منتحا تحا متل ممسروب السون. - مناقبات الذكياب. - صدر السائل النبات فالمنتجات الحيوانية (البرون والنبات) لتتوهاعا السبات أفال من البوت ين - توفرينامرغناسية إصافية أو قدة وعما المنة التالحوانة. العراب ١- افتن ممر والبروت مالسات تعترم سالده وت العدية مصنافات آلسدة تساعد في تطليل الإلتعابات خالجب (م تشانيا : الحبوب الكاملة : -التوقع على السبق عالية من البرويتي به والتراث . عند و ما بيض العلى ثيت امينات ومعادن وم فرادات الحسدة (ر ثالثاً بـ الحضوطت : -المتوعى على نسبات منخفضات من البروية في وكن معلم الفيتامينات والمعادت والألباف .



وابعية المكسوبت وتشمل الميسات، المروع موسوب وتشمل الميسات، المنطوع المعدنية كالدهون الموسية كالخلياف كامم ادات السدة و تنطلب الوجية الغذائبة المفذية خيارات متوازسة و تنطلب الوجية الغذائب والحيوات . بسيد البروننين النبات والحيوات . • يستمنع بهض الناس تبناط البروتين ات الحبواسة . والعجن المثخورين اول البروسيات النياسة فقط

الموضوع الشاف: _الوحبات السريعة والعادات الغذائية عبرالحوسية Something is a sollie of sollie of sollies ال طوام صوبي وطعام فرمد ي: فانمن المعام وحبةسريعا chicken Dal ساندونش(دبلیردبر) للاسهالوفطار • بدارلس جمسر • مسروب عازی در الم بيفتان احبوب الشوفات والعنب وتشراغ الحنوخ Bellerie له فلفل أُخفر ، ه تأمي ورق عذب ، فولمدمس مكت رك الا عالمشاء (وعبد خفاوت): له سط ع مشوى ، درز ، مارون * ارتضاع تكلفت الوهبات السريفات مدمع و يجل :- - - المارس المقلبة المارس * محيوات الوهبات السربية. ١- طعمعليم فنبول ومفضل لمعظم الساس و سربع فالخفر بر ٧- شكلطمنى وسياعدعك فتح الشهدب م عيو به الوجب ان السريف في معدودها وعب المعالقة من المنطقة المنط و بحاسمرات حرارية عالية . ٧- بطنسة عالية عن السربات والمون والمل . رسادة المل والدهون والسل ع ـ الوجة الاحدة بعا إهال الوحتياج اليومي. ٠ - وبادة الضور المعمم الوة تساولها ه لن تشعرك بالشبع



عامنها الطاقة الذع بمسابط العنداء ب السبب النعد يجعل الرجبات السريعة لمعمط شعيب أولا بنباً ع العن وأثمل عادد تسبب عاليت من السكريبات والدهوب والتواسل النع يجعل اللمعام شدى ولديد سانا ضف بسان سسمت ان طوطا بسنعاء ف تساول ألوهبات السيعة ودلك لأسه بيثاه الناس هذه الإعاد شات على التلعزبون والونزني والمجاد ت الوعاد ست وجعل الديم رغيب ف مساولها سعيدويريد خبريت م الوعدت عنط بي اعد عد عنس وجورهن السلعة (الوجانة). ◄ النوعين فما خطورة الوجيان السربعاف الستوعية محدة الدخاط على صوتت ودلا الالتال و العديد من العطاعم الوجسات السريعان الفريح صدوبات ال عنهس م العدام العنام الفت المست منخففوات من الطافنة والدهون والسكريات والملح التفكيرف الامعمين المحسنالة عنى عمالوج إن السرية بالمادات الفدائث عنر المحاجب استناول وحبيت غذا لأت تحتوى على آهية كبيرة هن الدهون والموادالحافظة و تساول التطوعمة العظمة ٣- شرب الشاى ببدالتكل مباشرة ا مغرب مشروبات غازسين م السائد المنزية عالى العالمات الله الله عنوالعويات · بالوموان فيأموا حزى الطب والدكتة الدما عنا -الدمواسة بالسمنة - هنشاشت العظام وفقرال (الاسما). - نسوس التسان

الدويس الشالث: بالمفتمر في العدويس

م تعد وجبة الفناء العرب في مسالة مودا المجملة حداً المؤن السلاميد جدا جوب الحث غذاء يفتو عصوت م

م المقمرود بمنفص العدوسة: _ هوالمبرود بمنفص البيع الرحب انت التي بشنزيها الملاب ملابق الرحب انت التي بشنزيها الملاب م

بالذم ورالت جراءانوا ف المقصف العديم

المتخدام الدفتان المحبة وعرض المرور المعالم أوالمعالمة موف محونات الطعام بوفرهد و الرعبة في تنداولها والطعالم بوفرهد و الرعبة في تنداولها والطعالم بيريب المساد الدميد و يقدم الطعالم في المراد و المعالم بيريب المعام بشكل المدن وسلم و المحاط الدلام على الدور المعام الدور و المعام و المناسب لها سواء ساحنة و المدن معاملة المنطقة الوغير معلفة المعلم و خداوية المناسب لها سواء ساحنة المواددة معلمة الوغير معلفة المعلم و خداويد قداويد قداريب في المعام و المعام و المعام و خداويد قداري المعام و المعام و المعام و المعام و خداويد قداري المعام و ا

متوهير أوعين خامرت بالألمعمن الساهن وأهزى الباردة عرج على ف خراث دان واحهن زحيا حيث لحماية اللمعام، توفير وروم التفليف أو الدكياس أوعبوات لحابث اللمعام، حفظ الدلم عن غير المعبأة داخل اوعين حفظ ف عرمة

م جب ومع فنوانع بأصناف البض التع في مقص المدرس الماللكان . قائمة دار ساندونش جب مع الحنس والعلام . قائمة دور أدور نت مدرسين .

قافية (٧) و العصائر، السكوسة ما المساه مالشكولته.

	⊕
	الدرس الرابع: - المشراب المبيء والمهناء م
	بأنواع التقراب، المنزوب الطوب ما الطازج: وهوالتقراب الطوب ما المعمرود مما نشرة من النظالعة
	• هوالشراب الطريس المعمرورما شرة من النظاهة • المتعدد وعد على أجزاء من النفاكهات . • الدهدا قد النفاهية الطازمات .
الحافظة .	عام التنبري المربع بالمعاب به محتول المربع بالمعاب المربع من محسب والماتحة والسكر والماء والمواد الشراب المربع بالطازج . مادف وعدد المرابع من الماتعة
	مداف عدمدادمالم المناحدة ويكنه لس طانحاً
المعلنظة	الشراب المناعي : - الشراب المناعي : - المناطقة على عصوب والمالعية المناطقة على عصوب والمالعية المناطقة المن
عبات .	م المحت على منه وسكر ولون مناعي منكوة م و المحت دومعمد بشعام واقت دومعم الفاحة الطب مدافته سرى جداً واله نكهات الفاظلة وشكله سائل مراف
	عنالع المعمل معرد المراج المراع معمل المالزج
	ترج الفالحة أوالزهور ف الفرادع . تنقل بسبعا أو فنويلما له وسير .
	﴿ نَتِلِعُ بَعِضِ الْمَالَحِةِ وَالرَّهُ وَرَجْدَ الدِّسُوافِ . ﴿ نَفِي الْمَصِانِعُ بِمِعَالَمِ فَالْعِصِيرِ الْبَعِي وَالسِّرَابِ الطَّبِعِي اُوالْفِنَا . والشراب المرساعي ،
200	@ تُتمنع النكات المنامية ف المعلى الاتدام موادليمياد
ينجل	موجوده المساعبة الخمر المساعبة الخمر المساعب المساعب المساعبة المساعبة المساعبة المساعبة المساعبة المركزة جيب بمكن تخذ المرتزة جيب بمكن تخذ المرتزة حولية ،
	الفرة صولية ،

علمانا استراب الطبعب من المزرعة إلى الرجاحية؛ ويتردع المناكهة اوالزه ورف المزادع و أن قل لبعظ أولت وبلط لعمب ٣- أنباع بعض الفاكمة والزهور ف الأسواف. ٤- تسمر بعض الفاكمة مباشرة وأت ولا إلى عصرير. الدرس الخامس وحولة داخل مصرع شراب الفاكحة م خلوات قر مرود جر راش راب المبيع عالمها @تغسل الماتعة جيداً. ى ترس للفاتحة عبرسي ورماد رلة مهنادل الد تالم . من الماكسة الم تفر الد درمن بعم الماهد وتم منتط إدرالة الا والقشوخوالبثور و يستوه والبدور . و يختب والعمال جودة العمسير . و تبسخن العمب ولقت ل العبكروب ات . و ينه هب العمب والنق إلى مولة النعبيّة ويضا ف البي العاد والسار م خطوات لوعد والشراب المن الحديد الموساعية في المعامل في تُخطوالة طعمان المنتاجة المعامل إمعالك ولمنع الشراب € يخلم الشراب بالماء الم تمنوع إودى التألدن بنعقم الزجاجاة لقتل المسكروب است.

المنتخل الزجاجات أسفل السيوالعنفوك لنتم ما وُهِم المنظل المنظل المنظل المنظل المنظل المنظل المنظل الذى الوقوم المناه المنظل الذى الوقوم المناه المنظل الذى الوقوم المناه التلمان. باحلام لأفنب القلوت @ تعب المشروبات ف الزحاجات ويترجد مالعملية نوس على لحميم العشوورات .

ب نظام موندی در اعظامته نصب عالشاری * عندخلط السكولدند أف بكون السائل ساخت أحتى كونفهل لجؤلا * اخراف المصوادالدافظة النسواب لإ كالمان فترة العبلاجين . * الدلتزلد ما لنذاب والصحبات اصرفوروو و عنى لا تنسب المستويات وقسادها .
العبكروبات ف زمر المستروبات وقسادها . : elille is well ablished the ingle بد إرنداء عنظاد للندعر والقفا وان لحما بق المنتم مسرلاتلو وع عابق الحمال به المنتم مسرلاتلو وع عابق الحمال به تدريب على الدرض حتى لا يقال بلي والمدر المناسكة على الدرض حتى لا يقال بلي والمورد على المدرون عند الرساني المعالى المدرون عند الرساني المعالى بقد المدرون عند الرساني المعالى الحدرون عند الرساني المعالى الحدون عند الرساني المعالى الحدوث عند الرساني المعالى المعالى المتعالى المعالى المتعالى المتعال

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الأول: بدائل اللحوم

اللحوم طبق أساسي في حياتنا اليومية لغنائها بالعناصر الغذائية الازمة لأجسامنا و لكننا بكل بساطة يمكننا استبدال اللحوم كاطبق اساسي ببعض الأطباق الغنية و المفيدة لأجسامنا.

هيا بنا نتعم سوياً و نتعرف على بدائل اللحوم:

كما درسنا في الصف الرابع الابتدائي:

- تعد اللحوم غنية بالبروتينات التي تحتاجها أجسامنا لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة و تجديد ما يتلف منها .



-الأسماك و منتجات الألبان و البيض و المكسرات و البقوليات. - على الجانب الآخر تعد اللحوم أيضاً غنية بالدهون: وهي من مصادر

- على الجانب الرحو تعد النصوم اينها عليه بالدهون.وهي من مصا الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات .

ومن بدائل اللحوم للحصول على الدهون الصحية: المكسرات و بذور الزيتون و السمك و الأفوكادو و الفاصولياء و منتجات

- تعد ايضاً اللحوم غنية بالفيتامينات و المعادن و من بدائل اللحوم للحصول عليها يجب علينا تناول:

الخضروات الداكنة اللون و الحبوب الكاملة و البقوليات و المكسرات و منتجات الألبان و الأسماك و البيض.

من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية:

- الكشري من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية لأنه يحتوي على الحبوب الكاملة مثل الأرز و المكرونة و البروتينات مثل البقوليات.

- البليلة : تحتوي على القمح و الحليب و القليل من السكر.



للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

و الآن هيا بنا نتعرف أكثر على بدائل اللحوم:

أولاً الألياف: الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة

يمكن الألياف أن:

1:تساعد في عملية الهضم. 2:تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.



1: تساعد في السيطرة على ضغط الدم.

2: تنظيم عمل الجهاز الهضمي . 3: الوقاية من هشاشة العظام و فقر الدم .

4:تساعد على الاسترخاء .





البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)مثل:

1-اللحوم 2:المأكولات البحرية

4:منتجات الألبان

3:البيض بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي تحتوي عليها. فكثير من

الناس يأكلونها





مع ذلك تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية : 1:يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب و السمنة المفرطة.

2:يمكن أن يكّون لها آثار طويلة المدى.

هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية.

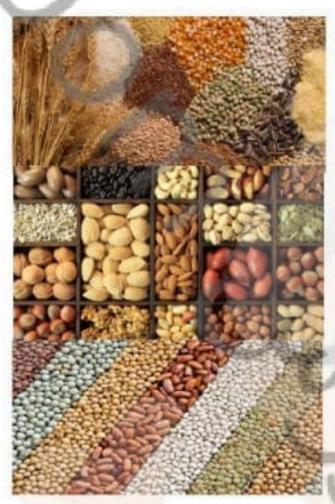
النباتي المتوازن: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل: 1:البيض 2:منتجات الإلبان 3:العسل

النباتي الصرف: لا يأكل منتجات من مصدر حيواني

للتواصل: 01061832010

فناة افهم و تعلم

الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم مهارات مهنية



البدائل النباتية:بدائل المنتجات الحيوانية (البروتين النباتي) - تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين . - توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

أولا البقول:

1:أفضل مصدر للبروتين النباتي

2:توفر دهون صحية .

3:مضادات الأكسدة و هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

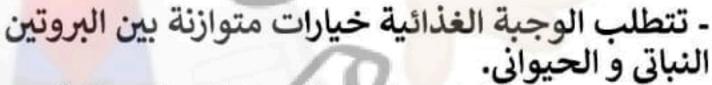
ثانياً الحبوب: 1:تحتوي على على نسبة عالية من: البروتين و الألياف 2:تحتوي على :المعادن و الألياف و مضادات الاكسدة

ثالثاً الخضروات:

تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين و توفر: الفيتامينات و المعادن و الألياف

رابعاً المكسرات:

مصدر جيد للبروتينات و تشمل :الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية و الألياف و مضادات الأكسدة



- يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية . - في حين يحب البعض الآخر تناول النباتات فقط







للتواصل: 01061832010

فناة افهم و تعلم

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الثاني: الوجبات السريعة و العادات الغذائية غير الصحية

-درسنا في الصف الرابع الإبتدائي:المشكلة مع الوجبات السريعة و التي يمكن أن تشعرنا في بعض الأحيان بعدم الأرتياح بعد تناولها .

-إن الوجبات السريعة مغربة و يمكن الحصول عليها بسهولة.عادة ما يكون مذاقها لذيذ و لكنها ليست صحية.

عيوب الوجبات السريعة:

1:غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الألياف فيها منخفضة.

2:تحتوي على كميات كبيرة من الدهون و هي مضرة لنا إذا تناولنا كمية كبيرة منها.

3:تحتوي على كميات كبيرة من الملح ,نحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي و لكن يجب ألا نفرط في تناوله.

4: لا تحتوي على حبوب كاملة أو على الكثير من الألياف.

5:تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر و الكثير من السكر مضر لنا



للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم

بدائل الوجبات السريعة: 1:نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية.

2:البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية.

3:البليلة أو الحمص الشام أو الترمس

بالرغم من ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة إلا انه يقبل عليها الكثير من الأفراد.

في رأيك لماذا تقبل على شراء الوجبات السريعة؟

1:تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير. 2:طعمها رائع.

3:تبدو الإعلانات ممتعة و تجعل الناس سعداء.

ماذا تعرف عن رسالة تسويق السلعة؟ رسالة تسويق السلعة :تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء.

اضف إلى معلوماتك: بعض خدع الإعلانات لتسويق السلعة:

1:الصابون السائل:من أجل الحصول على رغوة طبيعية للقهوة أو الحليب أو المياه الغازية.

2:الورنيش:من أجل الحصول على لمعة مميزة للبرجر و الأكلات المشوية و الدجاج.

3:مزيل للعرق:من أجل الحصول على بريق و لمعة للفاكهة توحي بأنها طازجة

فناة افهم و تعلم











للتواصل: 01061832010

ت مهنية الصف الخامس الابتدائي

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

أضرار الوجبات السريعة:

1:النسبة العالية من السكريات و الدهون.



2:ارتفاع سعرها و الضرر بالصحة على المدى البعيد.



و لذلك يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة و الدهون و السكر و الملح.

قارن بين قائمة الطعام التالية من حيث: السعرات الحرارية و الإحتياجات اليومية و الشعور بالشبع.

قائمة الطعام

قائمة الطعام طوال اليوم	وجبة سريعة
1: الإفطار: بيضتان, حبوب	ساندویتش دبل برجر بطاطس حجم کبیر
الشوفان, عنب, شرائح الخوخ	مشروب غازي كبير
2: الغداء: فلفل أخضر, محشى ورق عنب	
رفول مدمس,کشري فول مدمس,کشري	
	000
3: وجبة خفيفة: العشاء: سمك مشوي ,أرز	
,ملوخية	

نلاحظ أن وجبة واحدة من الوجبات السريعة يمكن أن تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة و هذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

الصف الخامس الابتدائي

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

من العادات الغذائية غير الصحية:

1:تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون و المواد الحافظة

2:تناول الأطعمة المقلية.

3: شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

4: شرب المشروبات الغازية.

ما النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية؟

1:الإصابة بالسمنة.

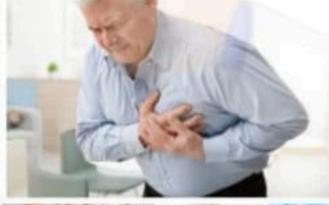
2:الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.

3:فقر الدم (الأنيميا).

4هشاشة العظام.

5:تسوس الأسنان.

قناة افهم و تعلم







للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي الدرس الثالث: المقصف المدرسي

تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً,فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم.

ما الأمور التي يجب مراعتها من قبل طاقم المقصف المدرسي؟

-يجب علينا أولاً أن نتعرف على:

ما المقصود بمقصف المدرسة؟ مقصف المدرسة: هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي. الأمور التي يجب مراعتها في المقصف المدرسي:

1:تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة و رائعة.

> 2:يعمل طاقم المقصف بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

3:يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر

قناة افهم و تعلم









للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

4:إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح.

5: وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة و سلامة الطعام و العاملين في المقصف.

6:استخدام اللافتات الصحية و عرض صور للطعام أو عرض الطعام نفسه.

7:عرض المكونات مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس يوفر الرغبة في تناولها.

8:ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.

9: يقدم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر.

10:حماية الطعام من الملوثات و للجراثيم.

11:نخزين الطعام بشكل آمن و سليم.

12:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة.

13:معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل المناسب لها سواء كانت:ساخنة,باردة,مغلفة,غير المغلفة مطبوخة,نيئة.

قناة افهم و تعلم











للتواصل: 01061832010

الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

14:توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة .

15: خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام.

16: توفير ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.

17حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.

و نستنتج من ذلك أن المقصف المدرسي يعرض السلع و البضائع و يخزنها بشكل جيد.

قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة:

1:ساندوتش جبن مع ورق الخس و الطماطم. 2:أدوات مدرسية.

3: بعض العصائر الطبيعية.

4:مجموعة متنوعة من البسكويت و الشوكولاتة.

5:زجاجة مياه.

6:طبق فواكه مقطعة.

7:طبق تمر بالمكسرات.

8: بعض الوجبات الخفيفة مثل الترمس.

9:ساندوتش بيض مسلوق مع شرائح الخيار.

10:طبق شوفان بالعسل مع شرائح الموز.

للتواصل: 01061832010 قناة افهم و تعلم









قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي تدريبات على الدرس الأول و الثاني و الثالث ضع علامة (صح)أمام العبارة الصحية و علامة (خطأ) أمام العبارة الغير صحيحة:

1: يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحى و عقل سليم (
2: تناول الخضروات و الفاكهة يسبب فقر الدم (الأنيميا) (
3: النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم و لكنهم قد يأكلون البيض و منتجات
الألبان و العسل
4: النباتيين الصرف لا يأكلون منتجات من مصدر نباتي
5: تحتوي البدائل النباتية على نسبة أكبر من البروتين ()
6: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين النباتي و
الحيواني الحيواني
7:من الأطعمة المفيدة لصحتك ساندويتش دبل برجر
8: تتميز الوجبات السريعة بإنخفاض سعرها
9: تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير و طعمها رائع. ()
10:من العادات الغذائية الصحية تناول الأطعمة المقلية
11: يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات
المقدمة ()
12:ليس من الضروري وضع صورة للشهادة الصحية داخل المقصف
llatius,
13:من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم
. 13: من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم 14: الأوعية التي تستخدم للأطعمة الساخنة هي نفسها المستخدمة للأطعمة
03)(01
15:من قوائم المقصف المدرسي ساندويتش دبل برجر

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

	12	
الصف الخامس الابتدائي	مهارات مهنية	قناة افهم و تعلم
		2:أكمل العبارات التالية:
	اللحوم بسبب	1: كثير من الناس يأكلون ا
من البروتين.	على نسبة	2:تحتوي البدائل النباتية
99		3:من بدائل اللحوم للحم
	و يظهر الأشخاص في	4: تبدو الإعلانات ممتعة
		هي رسالة
999	الصحية	5:من العادات الغذائية غ
نبير و طعمها		6:تتميز الوجبات السريعة
		7:الفواكم و الخضروات ه
وروضاً عن الم وتبنات الحيوانية.	ي حرد و حدود ق	8:هناك أشخاص بختاره
. عوضاً عن البروتينات الحيوانية. قد يأكل البيض و منتجات الألبان	لا بأكل اللحود لكنه	9
عديان البيس والمسادات الرمان	ر يا من العادر العادر	و العسل.
من مصلاح بدان	Sin K KiN	و احسن.
ان مصور حيواي .	المصاد الحيمان امثا	10: 11:البروتينات الحيوانية(
.2	المصدر الحيواني	:1:1
		·A
	م داد تر داده	A 5 1 Stl 12
الإنهابات.	المواد نساعد في	12:مضادات الأكسدة هي
	د سروسات و سمر	1.13 محسرات مصدر حيا
ين البروتينو	يه حيارات متواريه ب	14. تنظلب الوجية العداد
النباني.	صل مصدر سبروسين	15:أف
للتأكد من جودة الوجبات	المدرسي	
		المقدمة.
باه التلاميد.	المقصق تجدب انت	17:ترتيبفي 18:يجب تخزين الطعام 19:بجب الأحتفاظ بالأط
9	بشكل	18: يجب تخزين الطعام
	لعمة في درجة حرارة	19:بجب الأحتفاظ بالأط
		20:من قوائم المقصف
		0'
واصل: 01061832010	للت	📲 قناة افهم و تعلم

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

نموذج إجابة تدريبات الدرس الاول و الثاني و الثالث

1:ضع علامة صح أو خطأ

11:صح

1:صح 6:صح 2:خطأ 7:خطأ 12:خطأ

3:صح 8:خطأ 13:صح

4:خطأ 9:صح 14:خطأ

15:خطأ 5:خطأ 10:خطأ

2:أكمل العبارات التالية:

1:مذاقها المفضل

3:البقول, الحبوب, الخضروات, المكسرات

4:تسويق السلعة

5:تناول الأطعمة المقلية,شرب الشاي بعد الأكل مباشرة ,شرب

المشروبات الغازية.

7:للألياف 8:بدائل نباتية 6:سريعة,رائع

9:النباتي المتوازن 11:11:اللحوم 2:المأكولات البحرية 3:البيض 4:منتجات

12:تقليل 13:الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية

15:آلبقول 14:النباتي و الحيواني 16:بجد

19:مناسبة 18:آمن و سليم 17:الرفوف

20:أدوات مدرسية

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

المحور الثالث (الدرس الأول)

اطنة:	 () امام العبارة الخ 	حيحة وعلامة()) أمام العيارة الص	ع علامة (٧	السوال الأول : ض
(*)	نيواني	من البروتين الد	بة الخضراء نوعاً	روات الورقي	١- تعتبر الخض
(✓)	نيواني والنباتي	على البروتين الــ	لابد أن تحتوي ع	نية الصحية	٢- الوجبه الغذا
(✓)		تجات الألبان	رازنون يأكلون منا	بباتيون المتو	٣- الأشخاص الذ
(✓)	للبروتين	تبر مصدرا جيدا	ئل النباتية التي تع	دق من البدا	٤ - مكسرات البذ
(✓)		ر صحية	نية على دهون غي	نجات الحيوا	٥- تحتوي المنا
(*)			ة الهضم	م على عمليا	٦- تساعد اللحق
		بين الأقواس:	بة الصحيحة من	أختر الإجا	السؤال الثالث:
		نين النباتي	خضل مصدر للبروا	ài	١- تعد
الألبان	(د) منتجات	(ج) اللحوم	ب) البقوليات	4)	(أ) الخضروات
		س القلب	يسبب امراه	ناول	٢- الافراط في تا
الحيوانية	ليات (د) <u>المنتجات</u>	(ج)البقو	ب) الخضروات	4)	(أ) الفاكهة
			حتوي على		٣- الوجبة النبات
	اج (د) البيض				(أ) اللحوم
	ن البروتينات الحي				الشخصية
	ج) النباتية (د)		(ب) العصبيا		(أ) العاطفية
	. ,	THE PARTY OF THE P	من البدائل		
البيضاء	مقلية (د) الأجبان				
1.55% 3			بة يساعد على الش		
			زن		
			ارات الآتية من		
رف)	م – النباتيون الصر	الشاي - اللحو	ن – المتوازنون –	- النباتيور	(البقوليات
			ردهون غيرصم		
9	للق عليهم	أكلون البيض يط	ن اللحوم ولكنهم ي	ذين لا يأكلور	٢- الاشخاص الد
		(النباتيون المت			
			من البدائل النباة		٣- تعتبر
الصرف)	أسر النباتيون			and the control of th	생길이 그 이 이 이 이 아이는 사람들이 되었다. 아이는 얼굴이 되었다.
1058	83	WA SALES			

المحور الثالث الدرس الثاني

السؤال الأول: ضع علامة (v) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة ١- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون (٧) ٧- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا (◄) ٣- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة (٧) ٤- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية (*) ٥- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة (ع) ٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا (ع) السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: ١- تعتبر مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المنوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة ٢- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم (د) متشانمین (ب) نائمین (ج) غاضبین أأ) سعداء ٣- تحتوي الوجباتعلى الكثير من السعرات الحرارية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة أ) الصحية ٤- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبةمن الدهون والسكر والملح (د) متوسطة (i) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة ٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من يضر بصحة الإلسان أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون ٦- يعتبر من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس أ) تناول الفاكهة ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين: (المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا)

٢- تعد من الوجبات السريعة ٣- تحتوى على نسبة مرتفعه من الطاقة والدهون والسكر (الوجبات السريعة)

١- لا يفضل شرب بعد الأكل مباشرة

٤- يعتبر من الوجبات الصحية للإسان

(الشاي)

(البيتزا)

(المحشى)

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

امام العبارة الخاطئة:	لصحيحة وعلامة(X)	علامة (٧) أمام العبارة ا	السؤال الأول: ضع
(✓)	بة من الدهون	السريعة على نسبة عالب	١- تحتوي الوجبات
(*)	القلب	ل الفاكهة يسبب أمراض	٢- الإفراط في تناوا
(*) L	انتباه المجتمع لشرائر	رجبات السريعة لا تجذب	٣- الإعلانات عن الو
(√)	لألياف	الفيتامينات والمعادن وا	٤- توفر الخضروات
(√)	النباتية	سروات تعتبر من البدائل	٥- المكسرات والخط
لبروتينُ النباتي (ع)		؛ بد أن تحتوي على برو ن	
Name of the second seco	بايلى:	نتر الإجابة الصحية مه	السؤال الثاني : اذ
		من البروتينات الحيا	- 1
د) الخس	ج(الفراولة	لأ) البسلة	أ) البيض
التحضير	لية من الملح وسريعة	تحتوي على نسبة عا	٧- الوجبات
د) الجيدة	ج) المفيدة	ب) السريعة	اأ) الصحية
الحيواني	من البروتين و	متوي على نسبة بروتين	٣- البدائل النباتية ت
د) ضخمة	<u>ج) أقل</u>	ب) متساوية	أ) أعلى
	رة من	أ تحتوي على نسبية كبير	٤- الوجبات السريعا
د) <u>السعرات الحراية</u>	ج) المعادن	ب) الفيتامينات	أ) الطعام الصحي
	، غير صحية .	تحتوي على دهون	٥- المنتجات
د)الحيوانية	ج) الورقية	ب) الصناعية	أ) النباتية
	باعدا	ِ من الوجبات السريعة م	٦- كل مما يلي يعتبر
د) البرجر المقلي	لبطاطس المقلية	اج المقلي ج) ا	أ) <u>الفاكهة</u> ب الدج
	ا بين القوسين :	مل العبارات الآتية مم	السىؤال الثالث : أك
	ريعة - البيتزا)	. النباتيون الصرف – الس	(النباتية – المياه –
ني (النبايتون الصرف)	ن من أي مصدر حيوا	م الذين لا ياكلون منتجات	١ - الأشخاص
(السريعة)	ت	ببات الصحية عن الوجبا	٧- يفضل تناول الوم
(النباتية)		سادر البروتينات	٣- الباذنجان من مص
(البيتزا)	ضير وغير صحية	من الوجبات سريعة التحا	٤- تعتبر



: الخاطائة -	اء اء العداد 5	(V) 4 No . 4 - 1 - 1	n a den dei en a	السوال الأول: ضع علام
(×)				السنوان الأول : صنع علام ١- يمكن حفظ الأطعمة
	,			
(√)		[1]		٢- عرض الطعام بشكل
(*)				٣- يتم تخزين جميع الأنو
(*)		ورية	بة للمقصف غير ضرو	٤- وجود الشهادة الصحي
(✓)		ں السلع الناجحه	جذاب من طرق عرض	٥- ترتيب الرفوف بشكل
(✓)		للامة الطعام	ئىياء التي تؤثر في س	٦- درجة الحرارة من الأن
		ایلی:	لإجابة الصحية مما	السؤال الثائي: اختر ا
	الحشرات	2 2 2 3 3 3 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4 5 4		١- وضع الطعام في خزاد
	53	V/10/2012	122	أ) خشبية
				 ۲- لابد من استخدام
لتغليف	د) أكياس ا	ج) أكياس القمامة	ب) ورق المجلات	اأ) ورق الطابعة
		الانتباه		٣- تقديم الطعام في أطباق
	120	ج) توزيع	ب) تشتیت	
مقصف			NOW 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	عند عرض الطعام في
	د) الضار	ج) <u>الصحى</u>	ب) غير الصحي	أ) الفاسد
المدرسة	في مقصف	عند تخزينة	في درجة حرارة	٥- يجب الاحتفاظ بالطعام
			ب) منخفضة	
			1,500	 أ- وضع صورة الشهادة
			ب)البنكية	
-				السؤال الثالث: أكمل ا
(ادة الصحية		- عبوات - الحشرات	
بداعی)				١- التفكير يساء
بر المعبأة)	() () () () () () () () () ()			٢- لابد من حفظ الاطعمة
129 00 0100	C 1 (1) (*)		- 1(1)(1)(1) - (1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(1)(٣- عند تخزين الطعام يـ
بوات)				100 4 00 - 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0
.و. عشرات)	1000.000	م الطعام من التعرض	واحهة الزجاجية تحم	٤- خزائن الطعام ذات الر

تدريبات على الموضوع الأول

(1) ضع علامة (√) أ	ام العبارة الصحيحة وعلاما	ة (×) أمام العبارة غير	الصحيحة:	
1- تعتبر الخضروات الو	ية الخضراء نوعًا من البروتين ا	لحيواني.)	(
	ية لابد أن تحتوى على البروتين)	(
	متوازنون يأكلون منتجات الآلبار)	(
	بدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا)	(
	يوانية على دهون غير صحية.)	(
6- تساعد اللحوم على)	(
(2) اختر الإجابة الص	بحة مما بين القوسين:			
1- تعد	فضل مصدر للبروتين النباتي.			
(أ) الخضروات	(ب) البقوليات	(ج) اللحوم	(د) منتجات الألبان	
	يسبب أمراض القلم			
(أ) الفاكهة	(ب) الخضروات	(ج) البقوليات	(د) المنتجات الحيو	إنية
3- الوجبة النباتية الصر	تحتوى على			
(أ) الأرز	(ب) اللحوم	(ج) الدجاج	(د) البيض	
4- الشخصية	هي التي تختار بدائل نباتيا	ة عوضًا عن البروتينات الح	عيوانية.	
(أ) العاطفية	(ب) العصبية	(ج) النباتية	(د) الجذابة	
5- تعتبر5	من البدائل النباتية.			
(أ) اللحوم المشوية	(ب) الحبوب الكاملة	(ج) الأسماك المقلية	(د) الأجبان البيضاء	
6- تناول الخضروات ال	فية الخضراء يساعد على الشعو	ر بـ		
(أ) الاسترخاء	(ب) الحزن	(ج) الغضب	(د) التوتر	
(3) أكمل العبارات ا	تية مما بين القوسين:			
(البقو	ات – النباتون المتوازنون – الش	اي – اللحوم – النباتيون ا	لصرف)	
1- تحتوى1	على دهون غير صحية.			
2- الأشخاص الذين لا	لون اللحوم ولكنهم يأكلون البيه	ض يطلق عليهم	***************************************	
3- تعتبر	من البدائل النباتية المفيدة للج	نسم.		
4- الأشخاص الذين لا	لون منتجات من مصدر حيواني	, هم		

تدريبات على الموضوع الثانى

	بحة:	(×) أمام العبارة غير الصحي	نام العبارة الصحيحة وعلامة	(1) ضع علامة (√) أه	
()	1- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون.			
()	2- شرب الشاى بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.			
()				
()		 3- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة. 4- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. 		
i)	4- يعتبن ناون الرحمة المسيه وله على سعرات حرارية منخفضة. 5- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة.			
,	,				
(,	- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا.			
			يحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصد	
		غذاء.	مقياس الطاقة الذي يمدنا بها ال		
(د) درجة الحرارة		(ج) السعرات الحرارية	(ب) النسبة المئوية		
			للانات الوجبات السريعة وهم	2- يظهر الأشخاص في إء	
ين	(د) متشائم	(ج) غاضبين	(ب) نائمين	(أ) سعداء	
		رات الحرارية.	على الكثير من السعر	3- تحتوى الوجبات	
(د) السريعة		(ج) المسلوقة	(ب) المشوية	(أ) الصحية	
	لملح.	من الدهون والسكر وا	ت التي تحتوي على نسبة	4- لابد من اختيار الوجبا	
(د) متوسطة		(ج) ضخمة	(ب) عالية	(أ) منخفضة	
		يضر بصحة الإنسان.	على نسبة عالية من	5- تناول وجبات تحتوى	
	(د) الدهون	(ج) الكالسيوم	(ب) الفيتامينات	(أ) الألياف	
		تبعها الناس.	. من العادات غير الصحية التي ي		
الرياضة	(د) ممارسة	(ج) شوي الطعام	(ب) شرب المياه الغازية	(أ) تناول الفاكهة	
			لتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات الآ	
		يتامينات – الشاى – البيتزا)	محشى – الوجبات السريعة – الفر		
			بعد الأكل مباشرة.	1- لا يُفضل شرب	
			من الوجبات السريعة.	2- تُعد2	
		والدهون والسكر.	على نسبة مرتفعة من الطاقة	3- تحتوى	
			من الوجبات الصحية للإنسان.		

تدريبات على الموضوعين الأول والثاني معا

(1) ضع علامة (√) أ	مام العبارة الصحيحة وعلام	ة (×) أمام العبارة غير الص	حيحة:		
1- تحتوب الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون.)	(
2- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب.)	(
3- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها.)	(
4- توفر الخضروات والفيتامينات والمعادن والألياف.)	(
5-المكسرات والخضروات تتتبر من البدائل النباتية.)	(
	أن تحتوى على بروتين حيواني أمّ	ثر من البروتين النباتي.	ين النباتي.		
(2) اختر الإجابة الص	ييحة مما بين القوسين:				
1- يعتبر	من البروتينات الحيوانية.				
(أ) البيض	(ب) البسلة	(ج) الفراولة	(د) الخس		
2- الوجبات	تجتوى على نسبة عالية م	ن الملح وسريعة التحضير.			
(أ) الصحية	(ب) السريعة	(ج) المفيدة	(د) الجيدة		
3- البدائل النباتية تحتو	ى على نسبة بروتين	من البروتين الحيواني.			
(أ) أعلى	(ب) متساوية	(ج) أقل	(د) ضخمة		
4- الوجبات السريعة تح	نوى على نسبة كبيرة من	***************************************			
(أ) الطعام الصحي	(ب) الفيتامينات	(ج) المعادن	(د) السعرات الحر		
5- المنتجات	تحتوى على دهون غير ص	حية.			
(أ) النباتية	(ب) الصناعية	(ج) الورقية	(د) الحيوانية		
6-كل مما يلي يعتبر من	الوجبات السريعة ما عدا				
(أ) الفاكهة	(ب) الدجاج المقلى	(ج) البطاطس المقلية	(د)البرجر المف	(د)البرجر المقلي	
(3) أكمل العبارات ا	تتية مما بين القوسين:				
	(النباتية – المياه – النباتيون ا	صرف - السريعة - البيتزا)			
1- الأشخاص	هم الذين لا يأكلون منتج	ات من أي مصدر حيواني.			
2- يفضل تناول الوجباد	، الصحية عن الوجبات				
3- الباذنجان من مصادر	البروتينات				
4- تُعتبر4	من الوجبات سريعة التحضير	وغير صحية.			

تدريبات على الموضوع الثالث

(1) ضع علامة (√) أ	مام العبارة الصحيحة وعلا	ية (×) أمام العبارة غير الد	ىحىحة:	
1- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء.)	(
2- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي.)	(
	واع من السلع بنفس الشكل و)	(
4- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية.)	(
)	1
5- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة.6- درجة الحرارة من الأشياء التى تؤثر فى سلامة الطعام.			,	1
٥- درجه الحرارة من الر	میاء التی توثر فی سلامه الطعاد)	1
(2) اختر الإجابة الص	حيحة مما بين القوسين:			
	ن ذات واجهة	يحمي الطعام من الحشرات.		
	(ب) زجاجية	(ج) مكشوفة	(د) حديدية	
	لحماية الطعام.			
(أ) ورق الطابعة	(ب) ورق المجلات	(ج) أكياس القمامة	(د) أكياس الت	غلية
3- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على الانتباه.				
(أ) جذب	(ب) تشتیت	(ج) توزیع	(د) تفریق	
4- عند عرض الطعام في	المقصف يجب وضع صور اا	لعامعلى جدر	ن المقصف.	
(أ) الفاسد	(ب) غير الصحي	(ج) الصحي	(د) الضار	
5- يجب الاحتفاظ باله	عام في درجة حرارة	عند تخزينه في مقصف الـ	ىدرسة.	
(أ) عالية	(ب) منخفضة	(ج) الغليان	(د) مناسبة	
	يضمن صحة	وسلامة الطعام والعاملين في الم	قصف.	
(أ) الجامعية	(ب) البنكية	(ج) الصحية	(د) العلمية	
(3) أكمل العبارات ا	لآتية مما بين القوسين:			
		– الإبداعي – الشهادة الصحية)		
1- التفكير	يساعد على عرض الطعام بش	ل جذاب وسليم.		
2- لابُد من حفظ الأطعم	ةداخل أوعية	عاصة.		
3- عند تخزين الطعام يج	ب تخصيص	وطعمة الساخنة وأخري للأطعمة	الباردة.	
	اجهة الزجاجية تحمى الطعام مر			

تدريبات على الموضوع الرابع

	:0	ا امام العبارة غير الصحيد	العبارة الصحيحة وعلامة (×)	(1) ضع علامة (√) امام	
()	کر.	1- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر.		
()		2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج.		
()		3- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة.		
()		4- الشراب الصناعي يحتوى على ألوان ونكهات صناعية.		
()		5-النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي.		
()	6- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية.			
			ه مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصحيحة	
		***********	من الفاكهة هو الشراب	1- الشراب المعصور مباشرة	
	د) الفاسد	ج) الصناعي	(ب) الطبيعي الطازج	(أ) الطبيعي المعلب	
		-	مالجة العصير الطبيعي والشراب ال	2- تقومبم	
	د) المدارس	ج) المستشفيات	(ب) النوادي	(أ) المصانع	
		ها ولكنه ليس طازجًا.	مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع من	3- الشراب	
(د) الصناعي المخزن		ج) الطبيعي الطازج	(ب) الطبيعي المعلب	(أ) الصناعي الفاتح	
			تعصر مباشرة من الفاكهة وتح	4- المشروبات	
الطازجة	د) الطبيعية	ج) الطبيعية المعلبة	(ب) الصناعية المعلبة	(أ) الغازية	
			ص ثمنًا من العصير		
ي	د) غير الصح	ج) الفاسد	(ب) الطبيعي	(أ) الصناعي	
			فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.		
	د) الفاسد	ج) الصناعي المعلب	(ب) الطازج	(أ) الطبيعي المعلب	
				(3) صوب ما تحته خط:	
	()	الألوان الصناعية.	1- يصنع الشراب <u>الطبيعي</u> من	
	()	عصائر لصنعه في المنزل.	2- يمكن إضافة <u>الشاي</u> إلى ال	
	()	يحتوى على أجزاء من الفاكهة.	3- الشراب الطبيعي المعلب	
	()	على ماء وسكر ونكهات طبيعية.	4- يحتوى الشراب الصناعي .	

تدريبات على الموضوعين الثالث والرابع معا

	بحة:	للامة (×) أمام العبارة غير الصحر	مام العبارة الصحيحة وء	(1) ضع علامة (√) أه
()	1- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا.		
()	2- العصر الطبيعي يحتوى على ماء وسكر لون صناعي.		
()	3- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة.		
()	4- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين.		
()	5- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر.		
()	. النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.		
		:	ييحة مما بين القوسين	(2) اختر الإجابة الصد
		ع بطريقة جذابة.	على عرض السل	1- يساعد التفكير
	(د) العلمي	(ج) الإبداعي	(ب) العاطفي	(أ) الفلسفي
		هة ولا يحتوى على أجزاء منها.	مصنوع من عصير الفاكر	2- الشراب
معل	(د) الطبيعي ال		(ب) الصناعي	
		وعية حفظ مخصصة.	بتمداخل أ	3- الأطعمة غير المعبأة ب
	(د) تبریدها	(ج) تسخينها	(ب) تخزينها	
		***************************************		4- يتكون الشراب الصناء
	(د) لاصقة		(ب) طبيعية	
		ظ عليه من الملوثات والجراثيم.	الطعام بشكل آمن للحفاه	5- يجب5
	(د) هرس	(ج) تبرید	(ب) تخزین	(أ) رمى
		الفاكهة.	عصير الطبيعي هي	6- أولى مراحل تصنيع ال
	(د) زراعة	(ج) جمع	(ب) عصر	(أ)حصاد
		:(<u>تتية مما بين القوسين</u>	(3) أكمل العبارات ال
		ارة - زجاجية - الطبيعي المعلب)	لصناعي – الماء – درجة حر	1)
		.ā	مذاقه مثل مذاق الفاكه	1- الشراب
		2- يجب تخزين السلع في أماكن ذات مناسبة.		
		للعصائر.	المنزل يمكن إضافة	3- عند صُنع الشراب في
		خزائن ذات واجهة	المقصف يجب استخدام -	4- عند عرض الطعام في

تدريبات على الموضوع الخامس

حة:	مة (×) أمام العبارة غير الصحي	أمام العبارة الصحيحة وعلاه	(1) ضع علامة (√)
	•		
	الترا الدة فالما		
	العارمة في المطبع.	مستحب على الورض الحد الحلياط	ט- שנה נכב ושבבת וט
		ىحيحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الص
		العصير لقتل الميكروبات.	1- يجب
(د) تس	(ج) رمي	(ب) شرب	(أ) تجميد
	العصير ساخنًا.	الى الشرال لابد أن يكون	2- عند إضافة
(د) الن	(ج) البهارات	(ب) السكر	(أ) الملح
	المشروبات وفسادها.	دة في الزجاجات تتسبب في	3- الميكروبات الموجو
(د) تب	(ج) تخمر	(ب) غلیان	(أ) عصر
	الفاكهة.	ِ الطبيعي يجب أولًا	4- عند تحضير العصير
(د) تس	(ج) هرس	(ب) تخزین	(أ) غسل
	مرة والبذور.	العصير لإزالة اللب والقش	5- نحتاج إلى5
(د) تخ	(ج) غلیان	(ب) تصفیة	(أ) غسل
	ة صلاحيته.	للشراب تعمل على إطالة فتر	
(د) الا	(ج)المواد الصلبة	(ب) المواد الحافظة	(أ) الملح والسكر
		الآتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات
	د الحافظة - التلوث - هرس)		
الفاكه			
	رد) الا (د) تب (د) تب (د) تخ (د) الا	حماية المنتج. عملية التصنيع. ري. ري. الت السلامة في المصنع. (ج) رمي العصير ساخنًا. (ج) البهارات (د) النه المشروبات وفسادها. (ج) تخمر (د) تب الفاكهة. (ج) هرس (د) تب مرة والبذور. (ج) غليان (د) تب و صلاحيته. (ج) المواد الصلبة (د) الله المؤاد المؤاد الصلبة (د) الله المؤاد المؤاد الصلبة المؤاد المؤاد الصلبة الفاكه المؤاد التي تقوم بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	

إجابات الموضوع الأول

صحيحة:	(×) أمام العبارة غير الـ	العبارة الصحيحة وعلامة ((1)ضع علامة(√)أمام	
(×)	1- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني.			
(√)		بة لابد أن تحتوى على البروتين		
(√)		بتوازنون يأكلون منتجات الآلبار		
The state of the s				
(√)	جيدا للبرونين.	بدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا		
(√)		وانية على دهون غير صحية.		
(×)		للية الهضم.	6- تساعد اللحوم على عم	
		حة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصحي	
		صدر للبروتين النباتي.	1- تعدأفضل مد	
(د) منتجات الألبان	(ج) اللحوم	(ب) البقوليات		
		يسبب أمراض القلب.		
(د) المنتجات الحيوانية	(ج) البقوليات	(ب) الخضروات	(أ) الفاكهة	
		تحتوى على	3- الوجبة النباتية الصرف	
(د) البيض	(ج) الدجاج	(ب) اللحوم	(أ) الأرز	
		ى التى تختار بدائل نباتية عوضً	4- الشخصيةه	
(د) الجذابة	(ج) النباتية	(ب) العصبية	(أ) العاطفية	
		بدائل النباتية.	5- تعتبرمن ال	
(د) الأجبان البيضاء	(ج) الأسماك المقلية	(ب) الحبوب الكاملة	(أ) اللحوم المشوية	
		ية الخضراء يساعد على الشعو		
(د) التوتر	(ج) الغضب	(ب) الحزن	(أ) الاسترخاء	
		تية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات الآ	
رف)	اي – اللحوم – النياتيون الص	ليات – النباتون المتوازنون – الش		
1-3.	- J 15 · ·		1- تحتوى اللحوم على دهو	
نون	بطلق عليهمالنباتيون المتواز	ن اللحوم ولكنهم يأكلون البيض ب		
		ائل النباتية المفيدة للجسم.		
	النباتيون الصرف	ن منتجات من مصدر حيواني هم		

إجابات الموضوع الثانئ

:ö	<) أمام العبارة غير الصحيد	م العبارة الصحيحة وعلامة (٤	(1)ضع علامة(√)أماه
(√)		توى على نسبة كبيرة من الدهون.	1- الوجبات السريعة تحا
(1)		ل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.	CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE
(🗸)		ائل الصحية التي يمكن تناولها بدأ	
(×)	3 0		4- يفضل تناول الأطعمة
(×)	.5.	ريعة على سعرات حرارية منخفضا	
(×)		ن نوع واحد من الطعام صحي لأجم	
		يحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصد
		س الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.	1- تعتبرمقيا
(د) درجة الحرارة	(ج) السعرات الحرارية	(ب) النسبة المئوية	
		علانات الوجبات السريعة وهم	
(د) متشائمین	(ج) غاضبين	(ب) نائمين	(أ) سعداء
	الحرارية.	على الكثير من السعرات	3- تحتوى الوجبات
(د) السريعة	(ج) المسلوقة	(ب) المشوية	(أ) الصحية
	من الدهون والسكر والملح.	ات التي تحتوي على نسبة	4- لابد من اختيار الوجب
(د) متوسطة	(ج) ضخمة	(ب) عالية	(أ) منخفضة
	بر بصحة الإنسان.	، على نسبة عالية منين	
(د) الدهون	(ج) الكالسيوم	(ب) الفيتامينات	(أ) الألياف
		ادات غير الصحية التي يتبعها النا،	
(د) ممارسة الرياضة	(ج) شوي الطعام	(ب) شرب المياه الغازية	(أ) تناول الفاكهة
		لتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات اا
	يتامينات - الشاى - البيتزا)	(المحشى - الوجبات السريعة - الف	
	The second secon		1- لا يفضل شرب الشاي
		، السريعة.	2- تعد البيتزا من الوجبات
	لدهون والسكي	بعة على نسبة مرتفعة من الطاقة وا	3- تحتوى الوحيات السر

4- يعتبر المحشى من الوجبات الصحية للإنسان.

إجابات الموضوعين الأول والثانئ

م العبارة الصحيحة وعلامة (د) أمام العبارة غير الصحب	بحة:
بريعة على نسبة عالية من الدهون		(√)
كهة يسبب أمراض القلب.		(×)
	مع لشرائها.	(×)
ستامينات والمعادن والألياف.		(√)
		(√)
	من البروتين النباتي.	(×)
حيحة مما بين القوسين:		
روتينات الحيوانية.		
(ب) البسلة	(ج) الفراولة	(د) الخس
جتوى على نسبة عالية من الملح	سريعة التحضير.	
(ب) السريعة	(ج) المفيدة	(د) الجيدة
ى على نسبة بروتينمر	البروتين الحيواني.	
(ب) متساوية	(ج) أقل	(د) ضخمة
توى على نسبة كبيرة من		
(ب) الفيتامينات	(ج) المعادن	(د) السعرات الحرارية
تحتوى على دهون غير صحية.		
(ب) الصناعية	(ج) الورقية	(د) الحيوانية
الوجبات السريعة ما عدا	***	
(ب) الدجاج المقلى	(ج) البطاطس المقلية	(د)البرجر المقلي
لآتية مما بين القوسين:		
(النباتية – المياه – النباتيون الم	مرف - السريعة - البيتزا)	
ت الصحية عن الوجبات السريعة		
رية كها الت الت الو (الت	على نسبة عالية من الدهون. السريعة لا تجذب انتباه المجته السريعة لا تجذب انتباه المجته تتتبر من البدائل النباتية. تحتوى على بروتين حيواني أكثر أب) البسلة السريعة والميانية. وي على نسبة عالية من الملح و (ب) السيعة وي على نسبة كبيرة من الملح و (ب) الفيتامينات الحيوانية. وي على نسبة كبيرة من الملح و (ب) الفيتامينات السريعة من السريعة حتوى على دهون غير صحية. (ب) الضناعية حتوى على دهون غير صحية. (ب) الصناعية جبات السريعة ما عدا	ة يسبب أمراض القلب. السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. مينات والمعادن والألياف. تتتبر من البدائل النباتية. تحتوى على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. ينات الحيوانية. (ب) البسلة (ج) الفراولة المربعة عالية من الملح وسريعة التحضير. (ب) السريعة (ج) المفيدة على نسبة بروتينمن البروتين الحيواني. (ب) متساوية (ج) أقل على نسبة كبيرة من

3- الباذنجان من مصادر البروتينات النباتية

4- تعتبر البيتزا من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.

إجابات الموضوع الثالث

:6	(×) أمام العبارة غير الصحيحة	مام العبارة الصحيحة وعلامة	(1)ضع علامة(√)أه
(×)	1- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء.		
(1)		ل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير	
(×)		لأنواع من السلع بنفس الشكل وال	
(×)		حية للمقصف غير ضرورية.	
(√)	لناحجة.	كل جذاب من طرق عرض السلع ا	
(🗸)			
(4)		رُشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. 	٥- درجه الحرارة من ال
		عحيحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الد
	الطعام من الحشرات.	زائن ذات واجهةيحمي	1- وضع الطعام في خر
(د) حديدية	(ج) مكشوفة	(ب) زجاجية	
	- AN - 10 - N 1	لحماية الطعام.	
(د) أكياس التغليف	(ج) أكياس القمامة	(ب) ورق المجلات	(أ) ورق الطابعة
		طباق ملونة يعمل على	3- تقديم الطعام في أم
(د) تفریق	(ج) توزیع	(ب) تشتیت	(أ) جذب
ف.	لعامعلى جدران المقصا	في المقصف يجب وضع صور الم	4- عند عرض الطعام
(د) الضار	(ج) الصحي	(ب) غير الصحي	(أ) الفاسد
	ند تخزينه في مقصف المدرسة.	طعام في درجة حرارةع	5- يجب الاحتفاظ بال
(د) مناسبة	(ج) الغليان	(ب) منخفضة	(أ) عالية
	ة الطعام والعاملين في المقصف.	ةيضمن صحة وسلاما	6- وضع صورة الشهاد
(د) العلمية	(ج) الصحية	(ب) البنكية	(أ) الجامعية
		الآتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات
	- الابداع , - الشهادة الصحبة)	غير المعبأة - عبوات - الحشرات	
	_	اعد على عرض الطعام بشكل جذ	
		عمة غير المعبأة داخل أوعية خام	
	الساخنة وأخري للأطعمة الباردة.		
			T
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, , ,
		الواجهة الزجاجية تحمي الطعام	The state of the s

إجابات الموضوع الرابع

 اأمام العبارة غير الصحيحة: 	العبارة الصحيحة وعلامة (٢	(1)ضع علامة(√)أمام
--	---------------------------	--------------------

(√)	السكر.	نوعة من عصير الفاكهة المركز و	1- العصائر الطبيعية مص	
(×)	2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج.			
(×)		ي المعلب قطعًا من الفَّاكهة.		
(1)		4- الشراب الصناعي يحتوى على ألوان ونكهات صناعية.		
(×)		لل ثمنًا من العصير الطبيعي.		
(×)		نوعة من مواد ملونة غير صحية		
		بحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصحي	
		برة من الفاكهة هو الشراب	1- الشراب المعصور مباش	
(د) الفاسد	(ج) الصناعي	(ب) الطبيعي الطازج	(أ) الطبيعي المعلب	
		معالجة العصير الطبيعي والشراب		
(د) المدارس	(ج) المستشفيات	(ب) النوادي	(أ) المصانع	
	ولكنه ليس طازجًا.	قه كمذاق الفاكهة المصنوع منها	3- الشرابمذا	
(د) الصناعي المخزر	(ج) الطبيعي الطازج	(ب) الطبيعي المعلب	(أ) الصناعي الفاتح	
	ى على أجزاء منها.	لعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي	4- المشروبات	
(د) الطبيعية الطازج	(ج) الطبيعية المعلبة	(ب) الصناعية المعلبة	(أ) الغازية	
		رخص ثمنًا من العصير	5- تعد النكهة الصناعية أ	
(د) غير الصحي	(ج) الفاسد	(ب) الطبيعي	(أ) الصناعي	
200		للون ومذاقه سكري جدًا.	6- الشرابفاتح اا	
(د) الفاسد	(ج) الصناعي المعلب	(ب) الطازج	(أ) الطبيعي المعلب	
	N. C.			

(3) صوب ما تحته خط:

 1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية.
2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل.
 3- الشراب الطبيعي المعلب يحتوى على أجزاء من الفاكهة.
 4- يحتوى الشراب الصناعى على ماء وسكر ونكهات طبيعية.

إجابات الموضوعين الثالث والرابع

(1)ضع علامة(√)أه	ام العبارة الصحيحة وعلامة	ة (×) أمام العبارة غير الص	يحة:
1- يجب وضع السلع	في الواجهة الزجاجية وتنظيمها ب	شكل منظم جدًا.	(√)
2- العصر الطبيعي يحة	وى على ماء وسكر لون صناعي.		(×)
3- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة.			(√)
	اع الطعام أن له طريقة في العرض		(🗸)
	الطبيعي عن طريق نقع الزهور في		(1)
	ة أرخص ثمنًا من العصير الطبيع		(√)
(2) اختر الإجابة الد	حيحة مما بين القوسين:		
1- يساعد التفكير	على عرض السلع بطريقا	ة جذابة.	
The second secon	(ب) العاطفي		(د) العلمي
2- الشراب	.مصنوع من عصير الَّفاكهة ولا يـ	حتوى على أجزاء منها.	
	(ب) الصناعي		(د) الطبيعي المعلب
3- الأطعمة غير المعبأ	ة يتمداخل أوعية حف	ظ مخصصة.	
(أ) رميها	(ب) تخزينها	(ج) تسخينها	(د) تبریدها
4- يتكون الشراب الص	اعی من ماء وسکر ومواد		
(أ) حافظة	(ب) طبيعية	(ج) صلبة	(د) لاصقة
5- يجباله	لعام بشكل آمن للحفاظ عليه م	ن الملوثات والجراثيم.	
(أ) رمى	(ب) تخزین	(ج) تبريد	(د) هرس
6- أولى مراحل تصنيع	العصير الطبيعي هيا		
(أ)حصاد	(ب) عصر	(ج) جمع	(د) زراعة
(3) أكمل العبارات	الآتية مما بين القوسين:		
	الصناعي - الماء - درجة حرارة	- زجاجية - الطبيعي المعلب	
	علب مذاقه مثل مذاق الفاكهة.		

2- يجب تخزين السلع في أماكن ذات درجة حرارة مناسبة.
 3- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة الماء للعصائر.

4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة زجاجية.

إجابات الموضوع الخامس

:6	(×) أمام العبارة غير الصحيحة	م العبارة الصحيحة وعلامة	(1)ضع علامة(√)أما
(✓) (×) (×)	عملية التصنيع.	ت التى يرتديها العمال ضرورية لـ الزجاجات هى المرحلة الأولى فى لمة للشراب المصنع أمر غير ضرور	2- تعبئة المشروبات في
(🗸)		نبير الشراب الطبيعي هي غسل الف	
(1)		، بواسطة آلات خاصة.	
(~)	ت السلامة في المصنع.	نسكب على الأرض أحد احتياطا	Total Control of the
		حيحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الص
		صير لقتل الميكروبات.	1- يجبالع
(د) تسخين	(ج) ر <i>مي</i> ِساخنًا.	(ب) شرب الشرال لابد أن يكون العصيرإلى الشرال لابد أن يكون العصير	(أ) تجميد 2- عند إضافة
(د) القرفة	(ج) البهارات	(ب) السكر	(أ) الملح
	المشروبات وفسادها.	دة في الزجاجات تتسبب في	3- الميكروبات الموجود
(د) تبخر	(ج) تخمر الفاكهة.	(ب) غليان الطبيعي يجب أولًا	(أ) عصر 4- عند تحضير العصير
(د) تسخين	(ج) هرس	(ب) تخزین	(أ) غسل
	ور.	العصير لإزالة اللب والقشرة والبذ	5- نحتاج إلى5
(د) تخزین	(ج) غلیان	(ب) تصفية	(أ) غسل
		اب تعمل على إطالة فترة صلاحي	6- إضافةللشر
(د) الليمون والنعناع	(ج)المواد الصلبة	(ب) المواد الحافظة	(أ) الملح والسكر
		لآتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات ا
	الحافظة - التلوث - هرس)	ملؤها – الحرارة العالية – المواد)
	اية المنتج من ا لتلوث	بداء غطاء الشعر والقفازات لحم	1- يجب على العمال ارز
	العصير.	مفل السير المتحرك ليتم <mark>ملؤها</mark> ب	2- تتحرك الزجاجات أس
	الآلات التي تقوم بهرس الفاكهة.		
	ارة العالية	جنب الحروق عند استخدام ا <mark>لح</mark> ر	4- يجب على العمال تج

أسئلة الموضوع الأول: بدائل اللحوم

			ر اخطاً):	السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أ
(Λ.		•	١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن
() }	خط الدور	سنة الخضراء أن تساعد في السيطرة على ض	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
()		.	 ۳- يس بسر المسلم المسلم المسلم المواكه والخضر الوات هي مصا
()			 ١٤ القوات والخصر او ات الورقية ا
()			 ٥- تحتوى المنتجات الحيوانية على
()		ل دمون عير صحيه. الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى.	* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
()			٧- تحتوى البدائل النباتية على نسب
()			 - تحتوي البدائل التبعيد على فيتامين - لا تحتوي الحبوب على فيتامين
()		ت ومعدن ومصدات الحسدة. متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.	= *
(,			 ١- تنصب الوجب المعدية حيرات السؤال الثاني: اختر الإجابة الصد
			**************************************	السوال التالي . الحسر الإجاب العلما في عمليا
		ج- الدهون	» الهصام. ب- البروتينات	تساعد في عمير أ- الألباف
		ج- الدمون	ب- البروليات لإصابة بأمراض القلب.	
		ج- الدهون	رِ تصنب بسرائص العنب. ب- البروتينات	ا - الألباف أ- الألباف
			ب- البروليات أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفا	۱- ۱۵ سیک ۳- یمکن لبعض
		ير النم. ج- الدهون	ال مساحد على الوقاية من مسمنة المعظم ود ب- اللحوم	ا- الخضراوت الورقية
		ج- المدمون	ب- المحرم اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.	
		ج- الحيواني	المصوم القائدي الحيواني المانيس. ب- النباتي الحيواني	أ- النبائي
		* -	ب- التباتي الحيواتي نات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلون	•
		ھ. ج- الحيواني	ـــــ النباتي الحيواني سير س الماس يصود ب- النباتي الحيواني	أ- النباتي
			ب إبدي السيراني القلب والسمنة الم القلب والسمنة الم	•
		 ج- النباتات	ب- الدهون غير الصحية	أ- الدهون الصحية
			ن بدائل عوضا عن البروتينات	
		سيرمي . ج- صناعية	ں بہری	ا - نباتية أ- نباتية
		<u></u>		 ب بي بي بي اللحوم ولكنه قد يأكل الما الما الما الما الما الما الما ال
		، ج- غير النباتي	بيس وحب النباتي المتوازن	أ- النباتي الصرف
		م جي آبين		٩- لا يأكل منتجات من مصدر حي
		ج- غير النباتي	رسي . ب- النباتي المتوازن	أ- النباتي الصرف
		ي حير الباي		١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا
		ج- البدائل الصناعية	ب- البدائل النباتية	أ- البدائل الحيوانية
			وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.	
		ج- الحبوب	ورور دول سبيا وسند وسند. ب- الخضروات	أ- البقوليات
		,		- برويــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
		ج- اللحوم	ہبے۔ ب- الدھون	حسي مورد مساحة عني سين بروس أ- مضادات الأكسدة
		75		· · · ــــــــــــــــــــــــــــــــ
		ج- الحبوب	روين ورديب. ب- الخضروات	أ- البقوليات
		* • •	•	

		ضة من البروتين.	١٤- تحتوي على نسبة منخف
	ج- الحبوب	ب- الخضروات	أ- البقوليات
		لأسئلة التالية:	السؤال الثالث: أجب عن ا
		باتي المعتدل والنباتي الصرف؟	١- من هو الشخص الن
		للحوم ؟	۲- اذکر ۳ عناصر مز
	***********	*********	****
	العادات الغذائية غير الصحية	الموضوع الثاني: الوجبات السريعة و	أسئلة
		صح) أو (خطأ):-	السؤال الأول: ضع كلمة (
(عنب وكشري. (الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورقء	*
()	بات السريعة لأنها سريعة التحضير.	
()	بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ	
()	البيتزا من أمثلة الوجبات الصحية.	
()	ت السريعة لايشعرك بالقلق.	
()	بة الكثير من السعرات الحرارية	
(٧- تعتبر الوجبات السريعة
(أن يزيد الضرر من تناول الوجبات الس	
(ببات السريعة هو احتوائها على كمية كب	/ *
(ويق السلعة.	تجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسر	•
(ة الوجبات السريعة مهمة جدا،	
(صر من الوجبة.	لت السريعة توضح علام يحت <i>وي</i> كل عا	· ·
	7 97 - 3.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	السؤال الثاني: اختر الإجاب
		جر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب ع المستناف : ت	,
	ج- الوجبة الصحية	ب الرحم المخفيفة الخفيفة المحددة المحد	أ- الوجبة السريعة ٢- تنتم حل نسبة حالية
	ج- الوحية الصحية	من السكريات والدهون والملح. ب- الوجبة الخفيفة	١ - تحتوي على شبه عاليهأ - الوجبة السريعة
	ج- الوجبه المعتقبة المعتقبة الاحتياجات من الطاقة		
	بعدي الإحديد	عه واحده) من الوجبات السريعة على إج ب- اليومي	، - يمدن ان تحتوي «وجب أ- الشهري
		ب عن الطاقة العالية والدهون والملح والد	**
	مسر. ج- احتياج	، ص مصد محدد ب- ضرر	أ- فائدة
	<u> </u>	ب سرر س الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.	
	ج- السعرات الحرارية	س مصدر. ب- الفيتامينات	أ- الدهون
	•	مبب من أسباب ر غبة الناس في تناول ال	
	و ج- الإعلانات	ب. ت و . ب- السعر	
			٥- يشاهد الناس إعلانات
	- ج- جميع ما سبق	ب- المجلات	أ- التلُّفزيون و الإنتُرنت
		ي تحتوي على نسبة من الطاقة	
	ج- لاشئ مما سبق	مرتفعة	ًا- منخفضية

ثالثاً: أجب عن السؤال التالي:

- ١- ما هو السبب الذي يجعل الوجبات السريعة طعمها شهياً ولذيذاً ؟
 - ٢- لماذا يحب الناس تناول الوجبات السريعة؟

أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

	السؤال الأول: ضع كلمه (صح) أو (خطأ):-
(١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا.
(٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.
(٣- الهدف من لصق صور الطعام أن يبدو لذيذا للطلاب فيشعرون بالجوع وبرغبون في تناول الغذاء الصحي. (
(٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب.
(٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف.
(٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.
(٧- لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام.
(٨- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام.
(٩- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.
(١٠ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين يالمقصف.
(١١- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعلع غير صالح للأكل.
(١٢- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به.
(١٣- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة.
	السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
	١- يحتاج التلاميذ إلى ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
	أ- غذاء ب- ملابس ج- ادوات
	٧- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
	أ- الساخنة والباردة ب- المطبوخة والنيئا ج- جميع ما سبق
	 ٣- يتم وضع صورة لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
	أ- للشهادة الصحية ب- للبطاقة الشخصية ج- لشهادة التخرج
	٤- يجب على بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.
	أ- الطلاب ب- أصحاب ج- العاملين
	٥- يحتاج الطعام الى لحماية أصناف الطعام من التلف.
	أ- العبوات ب- ورق تغليف وأكباس ج- جميع ما سبق
	٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .
	أ- غير المعبأة ب- كلاهما
	السؤال الثالث: اجب عن الأسئلة التالية: -
	١- لماذا تُعد وجبة الغداء الصحية من الأمور المهمة جدا؟

٢- ما هي الأطعمة الموجودة في مقصف مدرستك؟

أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

المساق المراج ال	•	
السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-		
١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الم	ب الماء مع السكر.	(
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال.)	(
٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا.)	(
٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فلكهة مركزة.)	(
٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي.)	(
٦- تُعد النكهة الصناعية أغلى ثُمنًا من العصير الطبيعي.)	(
٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقل الطبيعي.)	(
٨- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والنا	والشراب الصناعي. ((
٩- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في	، في الفاكهة والزهور. ((
١- يمكنك أن تعصر بعض الفكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي.)	(
السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:	•	
١- من أنواع عصائر البرتقال .		
أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية . ج-	ج- كلاهما	
٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر		
أ- العصائر الطبيعية. ب- العصائر الصناعية.	ج- كلاهما	
٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة		
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج-	ج- العصائر الطبيعية المعلبة	
٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .		
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج-	ج- العصائر الطبيعية المعلبة	
٥- العصير لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.		
أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية.	ج- الطبيعية المعلبة	
٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية		
اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج-	ج- اللُّب	
٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.		
اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج-	ج- النكهة الصناعية	
 ٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقل. 		
	ج- العصائر الطبيعية المعلبة	
السؤال الثالث: اجب عن الأسئلة التالية:		

١- كيف يختلف الشراب الصناعي بنكهة الفاكهة في الشكل والمذاق عن العصير الطبيعي؟

٢- اذاكر أنواع الشراب التي يمكنك تناولها؟

	سئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب	الفاكهة		
السؤال الأول: ضع كلمة (صح	أو (خطأ):-			
	, يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والب	ور.)	(
٢. أولى مراحل تجهيز وتحض	العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى م	حلة التعبئة.)	(
٣. لا يختبر العمال جودة العص	ر اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي.)	(
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير ال	سحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير)	(
٥. يتجنب العمال الحوادث من	فلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح)	(
٦. عند انسكاب كميات من العر	بير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوها.)	(
٧. العمال يتعاملون بحرص ما	المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب	لحروق.)	(
السؤال الثاني: اختر الإجابة ال	محيحة مما يلي:			
	ِ الشراب الطبيعي المعلب هي			
أ- تُغسل الفكهة جيدا.		ج- تسخين العصير		
	صة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة واا	_		
أ- الشراب الصناعي	ب- الشراب الطبيعي	ج- كلاهما		
	ته والألوان المجهزة في المعلمل مع السكر لم	نع الشراب		
أ- الشراب الصناعي	ب- الشراب الطبيعي	ج- كلاهما		
٤- يُسخن العصير الطبيعي عنا	تعليبه			
أ- لتقليل المكيروبات	ب- لقتل الميكروبات	ج- لحفظ البكتريا		
٥- تعقم إحدى الآلات الزجلجا	عند تجهيز العصير الصناعي.	19.		
أ- لتقليل المكيروبات	ب- لقتل الميكروبات	ج- لحفظ البكتريا		
٦- في يُضلف				
أ- مرحلة التعبئة	ب- مرحلة الاختبار	ج- مرحلة العصر		
٧- ويُخلط السكر بينما يكون اله				
أ- بارد	ب- متجمد	ج- ساخنا		
 ٨- تعمل على إطالة فترة صلا. 		6		
أ- المادة الحقظة	ب- النكهة	ج- البكتريا		
	، المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنَّا التابية			
أ- التلف •	ب- التلوث	ج- السرقة		
٠١- تتسبب	الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات و ب- النكهة			
۱۱- الماده الحفظة	•	ج- الميكروبات		
 أ- غطاء الشعر 	تحمیه المتنج من التنوت ب- قفاز ات	ج- كالأهما		
ا- عصاء السعر السؤال الثالث : اجب عن الأسؤ		ج- در هد		
	- -			

- ١- ما الخطوات التي يتخذها عمال مصنع المشروبات للتأكد من أن المنتج النهائي سليم وعالي الجودة؟
 - ٧- ما الذي يمكن أن يحدث إذا تلوث شراب أو تلوثت زجاجة شراب؟

أسئلة الموضوع ٦: اللبن

		السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
()	١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم.
()	٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً.
()	 ٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أوأملاح معدنية.
()	٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط.
()	٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان.
()	٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها.
()	٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن،
()	 ٨- تضاف الفور مالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية.
()	٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته.
()	١٠ - اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب.
()	١١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة .
		السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
		١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
		أ- اللبن ب- العصير الصناعي ج- الوجبات السريعة
	ختافة	٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحبمشروبات اللبن الم
		أ- الأولاد ب- البلغين ج- لاشئ مما سبق
		٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
		أ- العناصر الغذائية والدهون ب- البروتين والفيتامينات ج- جميع ما سبق
		٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها:
		أ- الزبادي ب- الجبن ج- كلاهما
		٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المال مقابل القليل من اللبن.
		أ- الفور مالين ب- الماء ج- النشا
		٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج واكنها قد تكون ضارة.
		أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا
		إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة
		أ- الفور مالين ب- الماء ج- النشا
		اللبن الذي يتحول إلى اللون يكون فاسدا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا .
		أ- الأبيض ب- الأصفر ج- الأزرق
		السؤال الثالث: اجب عن الأسئلة التالية:
		۱ – لماذا يوجد لبن مغشوش؟

- ٢- ما هي المواد التي تستخدم لغش اللبن ؟
- ٣- كيف يمكن معرفة اللبن المغشوش ؟ اذكر طريقة

ج- الحبوب

١٠٤ تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.

ب- الخضروات

أ- البقوليات

أسئلة الموضوع الثاني: الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

		(صح) او (حطا):-	المنوال الاول: صع كلمه
(شري.صح	ة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وك	١- يمكن أن تحتوي وجيا
()	جيات السريعة لأنها سريعة التحضير صح	٢- يحب الناس تناول الو.
()	مة بأتها طعمها رائع وشهي ولذيذ صبح	٣- تتميز الوجبات السريا
()	والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية خطأ	٤- تعد البطاطس المقلية
()	بات السريعة لايشعرك بالتلق خطأ	٥- تناول الكثير من الوج
()	حية الكثير من السعرات الحرارية خطيا -	٦- تضيف الوجيات الص
()	مة زهيدة الثمن. خطأ	٧- تعتبر الوجبات السريه
()	ن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة.	٨- مع مرور الوقت، يمك
(حِبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من	
(لعة, صح	وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسلة تسويق الس	
()	رة الوجيك السريعة ميمة جدا، صح	
(ن الوجبة. صح	ببك السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر مر	١٢- العديد من مطاعم الو.
		عابة الصحيحة معا يلي :	السوال الثاني: اختر الإج
	بير من قائمة	رجر) والبطلطس حجم كبير ،والمشروب غازي ك	١- يعد ساندويتش (دبل بر
	ج- الوجبة الصحية	ب- الوجبة الخنيفة	أ- الوجبة السريعة
		بة من السكريك والدهون والملح.	٢- تحتوي على نسية عالب
	ج- الوجبة الصحية	ب- الوجبة الخفيفة	ا- الوجية السريعة
	(حتياجاتمن الطاقة	جبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجملي ال	۱- يمكن أن تحتوي «و.
	ج- الأسبوعي	ب- اليومي	ا- الشهري
		جم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،	٢- هناكنا
	ج- احتياج	ب- ضور	544ā - 1
		يام الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.	٣هي سة
	ج- السعرات الحرارية	ب- الفيتامينات	أ- الدهون
	السريعة	سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات	؛- تعتبر
	ج- الإعلانات	ب- السعر	أ- الجودة
		، الوجبات السريعة على	٥- يشاهد الناس إعلانات
-	(2)	MATERIAL MATERIAL CONTRACTOR CONT	AND DESCRIPTION OF STREET

٣- يتم وضع صورة..... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف

ب- للبطقة الشخصية ج- لشهادة التخرج ا- للشهادة الصحية

٤- يجب على بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ

ج- العاملين ا- الطلاب ب- اصحاب

٥- يحتاج الطعام الى لحماية أصناف الطعام من التلف

ب- ورق تغلیف واکباس ا- العبوات ج- جميع ما سيق

٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

ج- العصائر الطبيعية المعلية

ج- العصائر الطبيعية المعلبة

ج- الطبيعية المعلية

ج- النكهة الصناعية

ج- اللب

ج- كلاهما

ب- المعياة

.....

*******	***********	******	*******

أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):
1- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.صح (

2- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال.خطأ

3- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرئقال لكنه ليس برتقالا طارجا.خطأ

3- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فلكهة مركزة. خطأ

٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي صح ٦- تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي خطأ

٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقل الطبيعي, صح

٨- تقوم المصانع بمعلجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي. صح(
 ٩- تُصنع التكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور . صحر(

١٠- يمكنك أن تعصر بعض الفاكية مباشرة إلى عصير طبيعي صبح

السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- من أنواع عصائر البرتقل.

أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية . ج- كلاها

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.

ا- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية . ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرئقل والسكر والماء والمواد الحقظة

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية.

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة أ- العصائر الطبيعية الطائرج.

٥- العصير لا يحتوى على فلكهة أو زهور طبيعية.

أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية.

٦- مصنوع من مادة ملونة صحبة ونكهة صناعية .

اللون الصناعي ب- المواد الحافظة

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

اللون الصناعي ب- المواد الحافظة

٨- يكون سائل صاف برئقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرئقال.

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

السوال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور خطأ

٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة خطأ

لا يختبر العمل جودة العصير اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي صح

يعد الالتزام بكافة التدايير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير صح

رزمي التطيمية	سلسلة الخوار	
()	أخطأ	 بنجنب العمل الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحياً عند انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوه العمال يتعلملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العلية لتجند
	ج- تسخين العصير البذور	السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة معا يلي: ١- أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ١- تُضل القاكهة جيدا. ٢- عند تجهيز د تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة و
	ج- كالأهما	أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي المحامل مع السكر المحامل مع السكر المختلفة للقواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر المراب المعامل مع المراب المعامل مع المراب المعامل مع المراب المراب المعامل مع المراب المرا
	ج- لحفظ البكتريا	 ٤- يُسخن العصير الطبيعي عند تعليبه
	ج- لحفظ البكتريا	ا- انقليل المكيروبات بضاف إلى العصير الماء والسكر وبات أخساف إلى العصير الماء والسكر.
	ج- مرحلة العصو	أ- مرحلة التعينة بينما يكون السائل ب- مرحلة الاختيار ٧- ويُخلط السكر بينما يكون السائل حتى لا يفصل فيما بعد
	ج- ساخنا	أ- بارد ٨- تعمل على إطلة فترة صلاحية الشراب.
	ج- البكتريا نب	ا- المدة الحقظة 9- تنتقل الزجاجات المعلوءة إلى المكان الذي توضع فيه أعطيتها بإحكام لتج
		ا- التلف الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات
	ج- الميكروبات	أ- المادة الحفظة ب- النكهة المنتج من التلوث العمال يرتدون المنتج من التلوث
	ج- ك <mark>لاهما</mark>	ا- غطاء الشعر ب- قفارات
		أسئلة الموضوع ٢: اللين
		السوال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
()	\(\frac{2}{2}\)	 ١- تعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العلم خطأ ٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً. صاح لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو أملاح معدنية خطأ
()		 ٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط خطأ ٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان صح
()		٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها خطأ
()	ية خطأ	 ٧- يمكن للباتعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن، صح ٨- تضاف الفور مالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدها
()		٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتلريخ انتهاء صلاحيته صح
()		 ١٠ اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب خطأ ١١ اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا ويسرعة من على سطح المرأة . خطأ
1//		

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ- اللبن ب- العصير الصناعي ج- الوجيات السريعة

٧- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحبمشروبات اللبن المختلفة

أ- الأولاد ب- البلغين ب- البلغين عما سبق

٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من

أ- العناصر الغذائية والدهون ب- البروتين والفيتامينات ج- جميع ما سيق

٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها :

أ- الزيادي ب- الجين ج- كلاهما

٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المل مقابل القابل من اللبن.

أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طار ج ولكنها قد تكون ضارة.

أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة

أ- الفور مالين ب- الماء ج- النفيا

اللبن الذي يتحول إلى اللون يكون فاسدا ومعشوشا ويحتوي على مادة النشا .

ا- الأبيض ب- الأصفر الأرق

سلسلة البروفيسور





	س ۱ : ضع علامة (\checkmark) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (\times) أمام العبارة الخاطئة : $-$
. ()	١ – تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني .
. ()	٢ - الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي .
. ()	٣ – الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان .
. ()	٤ - مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين .
. ()	٥ - تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية .
. ()	 ٦ - الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون .
. ()	٧ - شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا .
. ()	٨ - يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .
. ()	9 – يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية .
. ()	١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة .
. ()	١١ - تساعد اللحوم علي عملية الهضم.
. ()	١٢ - تتاول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا .
. ()	١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء .
. ()	١٤ – عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي .
. ()	١٥ – يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة .
. ()	١٦ – وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية .
. ()	١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
. ()	١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام .
. ()	١٩ - العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر.
• ()	٢٠ – يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج .
· ()	٢١ – نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة .
. ()	٢٢ - الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية .

للتواصل والاستفسارات

© 01016058940

إعداد الاستاذ/

المهارات المهنية خامسة ابتدائي

The state of the s	سلسلة
# XX	البروفيسور
+V VV	

. ()	٢٣ – النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي .
. ()	٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية .
. ()	٢٥ - غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج .
. ()	٢٦ – تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع.
. ()	٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري .
. ()	٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة .
. (٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة .
. (٣٠ – عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع.
. (٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي .
. (٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن .
. (٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
. ()	
. (٣٥ - وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج .
. (/)	٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن .
. (٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط .
. ()	٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام .
. (٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام .
• (٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة .
. ()	٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات .
. (٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل.
. ()	٤٣ – الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن .
. (٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج .

للتواصل والاستفسارات

<mark>©</mark> 01016058940

إعداد الاستاذ/



س٢: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين: -

```
١ - تعد.....أفضل مصدر للبروتين النباتي .
```

١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من....الدهون والسكر والملح.

١١ - يعتبرمن العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من.....يضر بصحة الأنسان .

(الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون) .

إعداد الاستاذ/

۲

للتواصل والاستفسارات

01016058940

المهارات المهنية خامسة ابتدائي

_{سلسلة} البروفيسور



١٣ – وضع الطعام في خزائن ذات واجهة.....يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية) .

١٤ – لابد من استخدام.....لحماية الطعام .

(ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التغليف) .

١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل علي....الانتباه .

(جذب – تشتیت – توزیع – تفریق) .

17 - عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام.....علي جدران المقصف . (الفاسد - غير الصحى - الصحى - الضار) .

١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة.....عند تخزينه في مقصف المدرسة . (عالية - منخفضة - الغليان - مناسبة) .

١٨ - وضع صورة الشهادة......يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
 الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية) .

١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب....

(الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي - الفاسد) .

٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .

(المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس) .

٢١ – الشراب.....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .

(الصناعي الفاتح - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي المخزن) .

٢٢ - المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها .

(الغازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة) .

٢٣ - تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير

(الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي).

٢٤ – يجب....العصير لقتل الميكروبات .

(تجمید – شرب – رمی – تسخین) .

إعداد الاستاذ/

للتواصل والاستفسارات

سلسلة البروفيسور



٢٥ – عند إضافة.....الي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

٢٦ – الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .

٢٧ – عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا.....الفاكهة .

٢٨ – نحتاج إلي....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.

٢٩ – الشراب....فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

٣٠ – إضافة.....الشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

٣١ – يدخل.....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إضافة......ميث يتم الحصول على القليل من اللبن .

٣٣ – يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى.....

٣٤ – يتم إضافة.....للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من.....يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

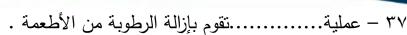
٣٦ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب.....فهذا يعنى أن اللبن غير طازج .

إعداد الاستاذ/

احمد فتحى المراكبى

للتواصل والاستفسارات





٤٣ - يقوم جهازبإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

س ت : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : -

١ - (البقوليات - النباتون التوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرف)

- ١ تحتوي.....علي دهون غير صحية .
- ٢ الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم....
 - ٣ تعتبر من البدائل النباتية المفيدة للجسم .
 - ٤ الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم.....

إعداد الاستاذا

احمد فتحي المراكبي

للتواصل والاستفسارات



٢ - (المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا) ١ – لايفضل شرب.....بعد الأكل مباشرة . ٢ – تعد..... السريعة . ٣ - تحتوى....على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر . ٤ - يعتبر من الوجبات الصحية للأنسان . ٣ - (غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية) ١ – التفكيريساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم . ٢ - لابد من حفظ الأطعمة.....داخل أوعية خاصة . ٣ - عند تخزين الطعام يجب تخصيصللأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة . ٤ - خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمى الطعام من التعرض ل..... ٤ - (ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس)

١ – يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من.....

٢ - تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم.....بالعصير .

٣ - عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم.....الفاكهة .

٤ - يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام.....

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/



- الدجاج)	ة الدهنبة	ر – الماد	س – الأبقا	— اللبر·	(الفورمالين) — 0

- ١ يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع......منه .
 - ٢ يعتبر غشها .
 - ٣ يحافظ.....علي اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .
 - ٤ يمكن الحصول على اللبن من.....

س٤: صوب ماتحته خط: -

- ١ يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية .
- ٢ يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل.
- ٣ الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة .
- ٤ يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية .

❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات
 الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

للتواصل والاستفسارات

9 01016058940

إعداد الاستاذ/





س ۱ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة : -

- (\times) . (\times) الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيوانى .
- ٢ الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي . (✓) .
- ٤ مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين . (✓) .
- \sim تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية .
- \checkmark الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون .
- ٧ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . ﴿ ﴾ . ﴿
- \wedge يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . \wedge) .
- 9 يفضل تتاول الأطعمة المقلية لأنها صحية .
- 1 تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . 1 المريعة على سعرات 1 المريعة على المريعة عل
- (imes) تساعد اللحوم علي عملية الهضم .
- (\times) . (\times) كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا .
- (\times) . يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء .
- ١٤ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي . ﴿ ﴿ ﴾ .
- ١٥ يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة .
- (\times) وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية .
- ١٧ ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
- ١٨ درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام .
- ١٩ العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . (✓) .
 - ٢٠ يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج .
 - ٢١ نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة .
 - ٢٢ الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية .

للتواصل والاستفسارات

. (×)

. (×)

. (🗸)

إعداد الاستاذ/

دائي

. (🗸)

سلسلة

المهارات المهنية خامسة ابتد		وفيسور
	X	
. (×)	نا من العصير الطبيعي .	كهات الصناعية أغلى ثه

- ۲۳ النک
- . (×) ٢٤ - العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية .
- . (🗸) ٢٥ - غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج .
- ٢٦ تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولى في عملية التصنيع. . (×)
- . (×) ٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري .
- . (<) ٢٨ - إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة .
- ٢٩ يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة . . (🗸)
- ٣٠ عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. . (🗸)
- ٣١ يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي . (🗸)
- . (×) ٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . 🥏
- ٣٤ التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . . (🗸)
- ٣٥ وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن اللبن طازج . . (×)
- ٣٦ مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . . (×)
- ٣٧ عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. . (×)
- . (🗸) ٣٨ - التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام .
- ٣٩ معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام . . (🗸)
- ٤٠ المنتج الغذائي الصحى هو الذي له رائحة سيئة . . (🗸)
- . (×) ٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات.
- . (🗸) ٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل.
- . (<) ٤٣ - الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن.
- . (🗸) ٤٤ - عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر الإعادة هذا المنتج.

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/

٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .



س٢: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين: -

```
١ - تعد.....أفضل مصدر للبروتين النباتي .
```

١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من....الدهون والسكر والملح.

١١ - يعتبرمن العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من.....يضر بصحة الأنسان .

(الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون) .

إعداد الاستاذ/

للتواصل والاستفسارات

9 01016058940



```
١٣ - وضع الطعام في خزائن ذات واجهة.....يحمى الطعام من الحشرات .
                     (خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية ) .
                                  ١٤ – لابد من استخدام.....لحماية الطعام .
          ( ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التغليف ) .
                          ١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على....الانتباه .
                       ( جذب – تشتیت – توزیع – تفریق ) .
١٦ - عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام....على جدران المقصف .
                  (الفاسد - غير الصحي - الصحي - الضار).
    ١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة.....عند تخزينه في مقصف المدرسة .
                     ( عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة ) .
   ١٨ - وضع صورة الشهادة.....يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
                     ( الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية ) .
                        ١٩ - الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب....
              ( الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي - الفاسد ) .
                      ٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .
                  ( المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس ) .
              ٢١ – الشراب.....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .
      ( الصناعي الفاتح - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي المخزن ) .
            ٢٢ – المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها .
          ( الغازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .
                       ٢٣ - تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير ....
                  (الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي).
                                      ٢٤ – يجب....العصير لقتل الميكروبات.
                        ( تجمید – شرب – رمی – تسخین ) .
```

للتواصل والاستفسارات

01016058940

إعداد الاستاذ/



٢٥ – عند إضافة.....الي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

٢٦ - الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .

٢٧ – عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا.....الفاكهة .

٢٨ - نحتاج إلي....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.

٢٩ – الشراب....فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

٣٠ – إضافة.....للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .

٣١ – يدخل.....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إضافة......ميث يتم الحصول على القليل من اللبن .

(السكر
$$-$$
 الماء $-$ الجبن $-$ السمن $+$ السمن $+$.

٣٣ - يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي....

٣٤ – يتم إضافة.....للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من.....يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

٣٦ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب.....فهذا يعنى أن اللبن غير طازج .

إعداد الاستاذ/

01016058940

للتواصل والاستفسارات

المهارات المهنية خامسة ابتدائي

_{سلسلة} البروفيسور



٣٧ – عملية......تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .

٣٨ - يكون المنتج الغذائي.....اإذا احتوي السائل الموجود به على فقاعات .

٣٩ – الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في.....

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ.....

٤١ – يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد.....عند حفظ الطعام .

٤٢ – عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة.....

٤٣ - يقوم جهازبإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

س ت : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : -

١ - (البقوليات - النباتون التوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرف)

- ١ تحتوي اللحوم علي دهون غير صحية.
- ٢ الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم النباتيون المتوازنون .
 - ٣ تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيدة للجسم .
 - ٤ الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم النباتيون الصرف.

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذا

2



٢ - (المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا)

- ١ لايفضل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
 - ٢ تعد البيترا من الوجبات السريعة .
- ٣ تحتوي الوجبات السريعة على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
 - ٤ يعتبر المحشي من الوجبات الصحية للأنسان.

٣ - (غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية)

- ١ التفكير الإبداعي يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
 - ٢ لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية خاصة .
- ٣ عند تخزين الطعام يجب تخصيص عبوات للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .
 - ٤ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمى الطعام من التعرض ل الحشرات.

٤ - (ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس)

- ١ يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث.
 - ٢ تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير.
- ٣ عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم بهرس الفاكهة .
 - ٤ يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/



- ٥ (الفورمالين اللبن الأبقار المادة الدهنية الدجاج) .
 - ١ يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية منه .
 - ٢ يعتبر اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
 - ٣ يحافظ الفورمالين على اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .
 - ٤ يمكن الحصول على اللبن من الأبقار .

س٤: صوب ماتحته خط: -

- ١ يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية . الصناعي
- ٢ يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل . الماء
- ٣ الشراب الطبيعي المعلب يحتوي علي أجزاء من الفاكهة . الطازج
- ٤ يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية . صناعية
- ❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات
 الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/

شهر فبراير 2022 / 2023	امتحان ن			سكندرية	محافظة الاس
سف الخامس الابتدائي	الد	لمهارات المهنية		التعليمي	إدارة
					مدرسة
	= = - 19	نموذج (1)			
		ات المعطاة :	من بين الاجاب	بابة الصحيحة	اختر الا
	•	رسنی	بالمقصف المدر	فوائم اليضانع	1. من ف
(د) ادوات مدرسية	(ج) طماطم	(ب) دجاج مقلی	(﴿) زیت	Mr.	
		•	بتين النباتي	ل مصدر للبرو	2. أفضا
(د) الخضراوات	(ج) البقول	(ب) المكسرات	() العبوب		
	•	على الشعور ب	الورقية يساعد	، الخضراوات	3. تشاور
(د) الحزن	(ج) التوتر	ء (ب) الغضب	(أ) الاسترخا		
بة .	ن السعرات الحراري	على الكثير من		ى الوجبات	4. تحتو
(د) السريعة	(ج) المسلوقة	(ب) الصحية	(أ) المشوية		
هون والسكر والملح .	من إلد	ی علی نسبة	جبات التى تحتو	من اختيار الو	5. لابد
متوسطة	(ج) عالية 🎤	ءُ (ب)ضخمة	(أ) منخفضا		
J. 3					
		*******		ب /	أسم الطال
			***************************************	نصل /	<u>u</u>)

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		ىدرسة
	نموذج (2)	
	الاجابات المعطاة:	اختر الاجابة الصحيحة من بين
• •••••	وى على	1. الوجبة النباتية الصرف تحد
البيض (د) الأرز	ج (ب)اللحوم (ج)ا	الدجا
نا عن البروتينات الحيوانية .	هي التي تختار بدائل عوظ	2. الشخصية
العاطفية (د) الجذابة	اتية (ب) العصبية (ج)	(أ) النب
	الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء	3. تعتبر مقياس
النسبة المنوية (د) السعرات الحرارية	(ب) الطاقة الحرارية (ج)	(أ) درجة الحرارة
بعها الناس .	، العادات غير الصحية التي يت	4. يعتبر مز
مارسة الرياضة (د) شرب المياه الغازية	(ب) شوى الطعام (ج) ما	(أ) تتاول القاكهة (
الطعام من الحشرات .	واجهة يحمى	 وضع الطعام فى خزائن ذات
ديدية (د)خشبية	ب)زجاجية (ج)حا	(۱) مکشوفة (۱
		أسم الطالب /
		القصل /

<u>,^~^~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~</u>

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		ىدرسىة
	نموذج (3)	
	ت المعطاة :	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجاباه
	لحماية الطعام	1. لابد من استخدام
)ورق المجلات (د) أكياس التغليف	لة (ب) ورق الطباعة(ج	(أ) أكياس القماه
	داخل أوعية خاصة	2. لابد من حفظ الأطعمة
) البلاستيكية (د) المنخفضة	ة (ب) الورقية (ج)	(أ) غير المعبأ
لعام والعاملين في المقصف المدرسي .	يضمن صحة وسلامة الط	3. وضع صوره الشهادة
) الصحية (د) البنكية	(ب) الجامعية (ج)	(أ) العلمية
	ب استخدام خزائن ذات واج	4. عند عرض الطعام في المقصف يجد
) حديدية	(ب) سوداء (ج	(أ) منونة
نات والجراثيم.	أمن للحفاظ عليه من الملوث	5. يجب الطعام بشكل
ح) أكل الم	(ب) تخزین (ج	(۱) عصر
		أسم الطالب /
		القصل /

متحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	ارة التعليمية
		درسة
	نموذج (4)	
	ت المعطاة :	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجاباه
فظ مخصصة .	داخل أوعية ح	1. الأطعمة غير المعبأة يتم
) تبریدها (د) رمیها	ينها (ب)تخزينها (ج	اً) تسد
نتباه .	, علىالاذ	2. تقديم الطعام في اطباق ملونة يعمل
) جذب (د) تفریق	یع (ب) تشتیت (ج	(أ) تور
	نى دهون غير صحية .	3. المنتجات تحتوى عا
) الحيوانية (د) الورقية	عية (ب) النباتية (ج	(أ) الصناء
	ير من	 تحتوى الوجبات السريعة على الكثر
الفيتامينات (د) السعرات الحرارية	الصحى (ب) المعادن (ج	(أ) الطعام ا
	ات الحيوانية .	
) البيض (د)المحشى	(ب) القراولة (ج	(أ) البسلة
		أسم الطالب /

القصل /القصل

					311
بهر فبراير 2022 / 2023	امتحان ش			لة الاسكندرية	محافظ
ف الخامس الابتدائي	الص	المهارات المهنية	بمية	التعلي	إدارة
			***	4	مدرسا
		نموذج (1)			
		بابات المعطاة :	حة من بين الاج	تر الاجابة الصحي	الله اخت
سية	ات مدر	سرسیادو	ع بالمقصف الد	من قوائم البضاء	.1
(د) ادوات مدرسية	(ج) طماطم	(ب) دجاج مقلی	(ا) زیت	1990	
		البقول	روتين النباتى	أفضل مصدر للب	.2
		ب (ب) المكسرات			
2	استرخا	د على الشعور بــا لـــ	ت الورقية يساء	تتاول الخضراوا	.3
(د) الحزن	(ج) التوتر	خاء (ب) الغضب	(أ) الاستر.		1
. 4	السعرات الحراريا	على الكثير من	السري	تحتوى الوجبات	.4
(د) السريعة	(ج) المسلوقة	بة (ب)الصحية	(أ) المشوي		\$
ون والسكر والملح .	خفضة من الده	توی علی نسبة من	لوجبات التي تح	لابد من اختيار	.5
(د) متوسطة	(ج) عالية 🌯	ضة (ب)ضخمة	(أ) منخفط		\$
1.3					
					Í
		**********		م الطالب /	-i
				القصل /	

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	ارة التعليمية
		درسة
	نموذج (2)	
. *******	الأرن	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاج 1. الوجبة الثباتية الصرف تحتوى
البيض (د) الأرز ضاً عن البروتينات الحيوانية .	(ب) اللحوم (ج) مي التي تختار بدائل عو	The state of the s
) العاطفية (د) الجذابة		
	قة الذي يمدنا بها الغذاء	3. تعتبر مقياس الطا
)النسبة المنوية (د) السعرات الحرارية ليبعها الناس .) الطاقة الحرارية (ج دات غير الصحية التي	(أ) درجة الحرارة (ب شرب المياه الغازية 4. يعتبرمن العا
ممارسة الرياضة (د) شرب المياه الغازية	ا شوی الطعام (ج) ا زجاجیة	(أ) تناول الفاكهة (ب إ 5. وضع الطعام في خزائن ذات واج
		 ح. وصنع الطعام في حرائن دات واج (أ) مكشوفة (ب)
	*******	أسم الطالب /
		القصل /

ان شهر فبراير 2022 / 2023	امتحا	محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
	±00	مدرسة
	نموذج (3)	
	ليف لحماية الطعام .	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابا أكباس التغ 1. لابد من استخدام
		2. لابد من حفظ الأطعمة المسلم
العاملين في المقصف المدرسي.		(أ) غير المعب الصحب 3. وضع صوره الشهادة
	(ب) الجامعية (ج) الصب استخدام خزائن ذات واجهة	(أ) العلمية 4. عند عرض الطعام في المقصف يجا
لجراثيم.	(ب) سوداء (ج) حديا أمن للحفاظ عليه من الملوثات وا	(أ) ملونة تخزين 5. يجب تسكل الطعام بشكل
ن (د) رمی	(ب) تخزین (ج) أكا	(۱) عصر
	******	أسم الطالب /

トータークータークーター

القصل /

A	- ^-	
امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
		مدرسة
	نموذج (4)	
	جابات المعطاة :	اختر الاجابة الصحيحة من بين الا
عية حفظ مخصصة .	خزينها داخل أوء	1. الأطعمة غير المعبأة يتم في
(ج) تبریدها (د) رمیها	تسخينها (ب) تخزينها	(i) 2 m
الانتباه .	بعمل على جندب	2. تقديم الطعام في اطباق منونة ب
(ج) جذب (د) تفریق	توزیع (ب) تشتیت	
	ى على دهون غير صحية .	3. المنتجاتتعتو
(ج) الحيوانية (د) الورقية	صناعية (ب) النباتية	a) (i)
ت الحرارية	الكثير من السلحال	4. تحتوى الوجبات السريعة على
(ج)الفيتامينات (د) السعرات الحرارية		
	وتينات الحيوانية .	5. يعتبر البيبيض من البر
(ج) البيض (د)المحشى	بسلة (ب) القراولة	1) (i)
	***************************************	أسم الطالب /
		القصل /

النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:تساعد الفواكه في عملية الهضم.
2:من بدائل اللحوم البط و الدواجن.
3:تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية.
4:هناك أشخاص يختارون بدائل حيوانية عوضاً عن البروتينات النباتية. ()
5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على الحبوب الكاملة.
 6:الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا. () 7: من در اذا المحمات السريعة المطلوب المقارة در الأمن المطلوب المشورة
7: من بدائل الوجبات السريعة البطاطس المقلية بدلاً من البطاطس المشوية. ()
إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1:تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي
(رسالة شخصية - رسالة احتماعية - رسالة تسويق السلعة)
(رسالة شخصية - رسالة إج <mark>تماعي</mark> ة - رسالة تسويق السلعة) 2:الواجبات السريعة تحتوي على إجمالي الإ <mark>حتياج</mark> ات اليومية من الطاقة و لن تجعلك
تشعر ب 🕜 🔭 🚺 💮 تشعر ب
(السعادة - الشبع - الجوع)
3:تتميز الوجبات السريعة ب
(انخفاض - ارتفاع - اعتدال)
4:من العادات الغذائية غير الصحية:
4:من العادات الغذائية غير الصحية:
2.70

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

قناة افهم و تعلم

5: يعمل طاقم المقصف ب....... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

(إهمال - جد - مقابل مادي)

6:يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباقتغلف بطريقة تلفت النظر .

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة)

7:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8:من قوائم البضائع بالمقصف......

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر)



شرح الملزمة للمهارات المهنية على برنامج zoom بأجر رمزي للاشتراك على 01061832010 واتساب او فون مع تحياتي مس لمياء من قناة افهم و تعلم

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

قناة افهم و تعلم

النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه.
2: ليس من الضروري توفير ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف. ()
3: يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف.
4: من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة. ()
 5:من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية من السكريات و الدهون . ()
6: رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات
سعداء ()
7:يجِب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة و الدهون و
السكر و الملح ()
إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1:من بدائل الوجبات السريعة
(البليلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية)

(عالية - منخفضة - معتدلة)

قناة افهم و تعلم

2:تحتوي الوجبات السريعة على نسبة المعدنية .

...... من الفيتامينات و الأملاح

3:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في الإلتهابات. (تقليل - زيادة - علاج) من البروتين و الألياف . 4:الحبوب تحتوي على نسبة (منخفضة - عالية - ضعيفة) 5:أفضل مصدر للبروتين النباتي (الحبوب - البقول - المكسرات) 6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين...... (النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية) 7:من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)..... (اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم) 8: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل...... (النباقي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

قناة افهم و تعلم ا/لمياء للتواصل:01061832010

النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني . 2:من البروتينات الحيوانية المكسرات .
3: من الأمور التي يجب مراعتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة .
4: بدائل الوجيات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . ()
4: بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . () 5: من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون . ()
6: تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين . " ()
7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات .
إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية
(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)
2:من الوجبات السريعة
(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)
3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة من البروتين . (أكبر - أقل - متساوية)

قناة افهم و تعلم المياء

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات.....

(الحيوانية - الألبان - الصناعية)

5:نجد البروتين النباتي في

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب......يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي)

7: لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل.....الانتباه .

(یجذب - پشتت - یفرق)

.....يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني . 8:الوجبة

(السريعة - المغذية - غير الصحية)

النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

(رسالة شخصية - رسالة إجتماعية - رسالة تسويق السلعة) 2:الواجبات السريعة تحتوي على إجمالي الإحتياجات اليومية من الطاقة و لن تجعلك تشعر ب.....

(السعادة - الشبع - الجوع)

(انخفاض - ارتفاع - اعتدال)

4:من العادات الغذائية غير الصحية:...... (تناول الأطعمة المقلية - تناول الفواكه - تناول اللحوم)

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

قناة افهم و تعلم

5: يعمل طاقم المقصف ب....... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

(إهمال - جد - مقابل مادي)

6:يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباقتغلف بطريقة تلفت النظر .

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة)

7:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8:من قوائم البضائع بالمقصف.......

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر)



شرح الملزمة للمهارات المهنية على برنامج zoom بأجر رمزي للاشتراك على 01061832010 واتساب او فون مع تحياتي مس لمياء من قناة افهم و تعلم

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

قناة افهم و تعلم

النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه.

2:ليس من الضروري توفير ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف.

3:يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف.

4: من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

5: من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية من السكريات و الدهون .

6: رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات

7: يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة و الدهون و السكر و الملح

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من بدائل الوجبات السريعة

(البليلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية)

2:تحتوي الوجبات السريعة على نسبة من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .

(عالية - منخفضة - معتدلة)

قناة افهم و تعلم ا/لمياء للتواصل:01061832010

...... الإلتهابات. 3:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في (تقليل - زيادة - علاج) من البروتين و الألياف . 4:الحبوب تحتوي على نسبة (منخفضة - عالية - ضعيفة) 5:أفضل مصدر للبروتين النباتي (الحبوب - البقول - المكسرات) 6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين...... (النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية) 7:من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)..... (اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم) 8:لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل...... (النباتي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

قناة افهم و تعلم ا/لمياء للتواصل:01061832010

النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

2:من البروتينات الحيوانية المكسرات.

 3:من الأمور التي يجب مراعتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعم الساخنة و أخرى بالباردة .

4: بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . 5: من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون .

6:تحتوى الخضروات على نسبة عالية من البروتين.

7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات .

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية

(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)

2:من الوجبات السريعة

(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)

3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة من البروتين . (أكبر - أقل - متساوية)

قناة افهم و تعلم للتواصل: 01061832010 ا/لمياء

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات.....

(الحيوانية - الألبان - الصناعية)

5:نجد البروتين النباتي في

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب......يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي)

7: لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل.....الانتباه .

(یجذب - یشتت - یفرق)

8:الوجبةيجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني .

(السريعة - المغذية - غير الصحية)



مراجعة منهج شهر فبراير



إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

الإجابة الصحيحة مما يلى:	السوال الأول: اختر
أفضل مصدر للبروتين النباتي .	يد داد
عيد) اللحوم	أ) البقوليات
يسبب أمراض القلب .	2- الإفراط في تناول
ب) الخضروات	أ) الفاكهة
تحتوی علی	3- الوجبة النباتية الصرف
ب) اللحوم	أ) البيض

ج) منتجات الألبان

ج) المنتجات الحيوانية

ج) الأرز



مراجعة منهج شهر فبراير



إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

	الصحيحة مما يلى:	السوال الأول: الحتر الإجابة
	ضراء يساعد على	4ـ تناول الخضروات الورقية الخد
ج) التوتر	ب) الكسل	أ) الإسترشاء
. =1	مقياس للطاقة التي يمدنا بها الغا	5۔ تعتبر
ج) كمية الطعا	ب) درجة الحرارة	أ) السعرات الحرارية
100		

أ) تناول الفاكهة بالمياه الغازية

ج) ممارسة الرياضة





إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

7- يجب اختيار الوجبات التي تحتوى على نسبة من الدهون والسكر والملح .

أ) منخفضة ب) عالية ج) متوسطة

8- تحتوىعلى الكثير من السعرات الحرارية .

أ) الوجبات السريعة ب) المشوية ج) الصحية

9- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين من البروتين الحيواني .

أ) أعلى ب) أقل ب



مراجعة منهج شهر نوفمبر



إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السوال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

11- يجب حفظ الطعام في درجة حرارة عند تخزينه في مقصف المدرسة .

أ) مناسبة ب) عالية ب) عالية



مراجعة منهج شهر فبراير



إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السوال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

		13- يجب استخدام
ج) أكياس التغليف	ب) هواء	أ) أكياس القمامة
•••••	شرة يؤدى إلى الإصابة بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	14- شرب الشاى بعد الأكل مباة
ج) أمراض القلب	ب) الأنيميا	أ) الغضب
100		
3	. مصدر للبروتين النباتي .	15- تعتبر
ج) المكسرات	ب) البيض	أ) اللحوم